



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким
уровнем перфекционизма**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
60 % авторского текста
Работа рекомендована защите
рекомендована/не рекомендована
« 4 » 06 2020г.
зав. кафедрой ТиПП Кондратьева
Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы: ЗФ-510-099-5-1
Матюнина Светлана Геннадьевна
Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	
1.1 Проблема копинг-поведения личности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Возрастно-психологические особенности взаимосвязи копинг- поведения и перфекционизма в подростковом возрасте	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.....	26
ГЛАВА 2 ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	
2.1 Организация, этапы, методы и методика исследования копинг- поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	42
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	
3.1 Программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	52
3.2 Анализ эффективности психологической коррекции копинг- поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма.....	63

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных копинг- стратегии подростков с высоким уровнем перфекционизма	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментально исследования психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма	116

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость постоянной адаптации, высокой продуктивности выполнения работы, многозадачность создают чувство напряжения, незащищенности, увеличивается общая нагрузка на психику. Особенно сильно подобная ситуация влияет на неокрепшую психику подростка. Ему постоянно необходимо решать различные задачи, усваивать социальные нормы, устанавливать межличностные контакты.

Тема преодоления подростками со стрессовыми, трудными, конфликтными ситуациями до сих пор остается актуальной и активно исследуется учеными.

Индивидуальные ресурсы копинг-поведения рассматриваются как комплексный набор личностных, когнитивных и отношенческих факторов, которые выступают в качестве психологических механизмов преодоления и обеспечивают психологический контекст совладания. Дисфункциональные черты личности такие как: враждебность, перфекционизм, зависимость и т.п. являются корреляторами неконструктивного копинг-поведения, что в последствие приводит к психологическому и физическому дискомфорту.

Исследовательские работы, которые направлены на изучение перфекционизма и его вида, изучают связи с различными тревожными расстройствами, нарушению адаптации, мотивационной сферой, нарушениями пищевого поведения. Понятие перфекционизм используют для описания стремления личности к наилучшему результату. Изучение перфекционизма у подростков необходимо, так как при стремительном развитии технологий и средств массовых коммуникаций с современным «культуrom совершенства» к людям предъявляются завышенные требования. Именно подростковый возраст является наиболее уязвимым для развития негативных последствий перфекционизма.

Существенный вклад в исследование ресурсов копинг-поведения вложили ученые: Дж. Амирхан, А. Биллингс, Г. Вебер, К. Карвер, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Р. Моос, К. Накано, С. Фолкман, в отечественной литературе исследование копинг-поведения отображены в работах Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, А.М. Гришин, Л.Г. Дикая, В.И. Долгова, В.Г. Каменская, В.Л. Китаева-Смык, О.В. Кружкова, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, И.Г. Малкина-Пых, И.В. Тухтарова, Е.А. Сергиенко, Н.А. Сирота, С.А. Хазова.

Исследованием перфекционизма занимались зарубежные ученые С. Блатт, Д. Бернс, Б. Керр, С. Ингрэм, С. Петерс, Р. Слейни, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, П. М. Холлендер, Хьюитт, и отечественные психологи И.И. Грачева, Н.А. Гаранян, А.А. Золоторёва, Е.Н. Ениколопова, А.Б. Новгородова, Е.Ф. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, В.А. Ясная.

В то же время анализ литературы показывает, что взаимосвязь перфекционизма и копинг-поведения изучена недостаточно на данном этапе развития психологической науки. Значит, есть необходимость в дальнейших исследованиях, разработке и апробации методик диагностики выявления взаимосвязи копинг-поведения и высокого уровня перфекционизма у подростков, а также психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической коррекции копинг-поведение подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Объект исследования: копинг-поведение подростков.

Предмет исследования: психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Гипотеза:

1) копинг-поведение подростков с высоким уровнем перфекционизма характеризуется таким негативным проявлением, как использование

деструктивных копинг-стратегий и требует специально организованной психолого-педагогической деятельности по психологической коррекции;

2) психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма будет эффективной, если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями копинг-поведения и уровнем перфекционизма подростков;

– на основании теоретического и корреляционного анализа будет разработана модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков из модели;

– средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

В соответствии с поставленной целью, объектом и предметом исследования предполагается решение следующих задач:

1) изучить проблему копинг-поведения личности в психолого-педагогической литературе;

2) выявить возрастно-психологические особенности взаимосвязи копинг-поведения и перфекционизма в подростковом возрасте;

3) организовать опытно-экспериментальное исследование по изучению копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма;

4) провести констатирующий эксперимент с целью изучения копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма;

5) разработать программу психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма;

6) провести анализ результатов апробации программы психологической коррекции копинг-поведения у подростков с высоким уровнем перфекционизма;

7) разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма.

Для достижения поставленной цели и решения конкретных заданий были использованы:

1) теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, сравнение, систематизация, обобщение; целеполагание, моделирование.

2) эмпирические: эксперимент, тестирование.

Методики:

– копинг-тест Лазаруса. Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;

– диагностика копинг- стратегий Э. Хайма;

– многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта;

3) метод математической обработки данных: описательная статистика, r-критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента с применением программы StatSoft Statistica 6.1

Экспериментальная база исследования: МАОУ «СОШ №56 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 16 обучающихся (6 девочек и 10 мальчиков) возраст 13-14 лет. Профиль класса: физико-математический.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

1.1 Проблема копинг-поведения личности в психолого-педагогической литературе

Важность и необходимость изучения копинг-стратегий преодоления стрессовых ситуаций связана с тем, что в процессе их преодоления субъект приобретает новый опыт по преодолению трудных жизненных ситуаций.

Копинг-стратегии – совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, применяемые индивидом для преодоления стресса и совладания с ним. В отечественной психологии более близкое понятие – переживание.

Термин «копинг» следует понимать, как стремление субъекта решить определенную проблему, с одной стороны, является врожденной чертой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к анализу возникшей проблемы). Это определение, также можно понимать, как индивидуальный способ взаимодействия ситуаций сообразно с ее личной логикой, значимостью в жизни личности и его психологическими ресурсами. Его в психологической литературе в первые применил Л.Р. Мэрфи в 1962 году, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [25, с. 27].

Он выделили основные составляющие копинг-механизма – когнитивную и поведенческую, т.к. при изучении копинга была обнаружена

связь с индивидуальными особенностями индивида и предыдущем опытом преодоления стрессовых ситуаций.

Одними из первых исследователей в отечественной науке совладающего поведения стали ученые Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. Они являются основоположниками теории копингового поведения и условий формирования копинг-стратегий.

По высказыванию С.К. Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» [Цит. по: 45, с. 21].

Разных взглядов на эффективность стратегий совладания придерживаются психологи, занимающиеся проблемой копинг-поведения.

С одной стороны, копинг-стратегии могут быть продуктивными, функциональными. С другой стороны, непродуктивными, дисфункциональными т.к. эффективность зависит от ответной реакции и контекста, в котором эта стратегия осуществляется [49, с. 55].

Реакция преодоления предназначена на то, чтобы воздействовать на мир вокруг нас, на самого себя, или на всё вместе. В некоторой степени этому соответствует два вида совладающего поведения: копинг ориентированный на проблему и копинг сфокусированный на эмоциях.

В теории копинг-поведения выделяются следующие основные копинг-стратегии: копинг-стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки и копинг-стратегия избегания. Одной из важнейших копинг-стратегий является копинг-стратегия разрешения проблем – комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями [61, с. 23].

Решение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, при помощи которого человек обнаруживает

эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, которые встречаются в повседневной жизни, что способствует общей социальной компетентности.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки является одним из самых мощных копинг-ресурсов. Социальная поддержка, смягчает влияние стресса на организм, таким образом, сохраняет психологическое и физическое здоровье человека. Но, социальная поддержка может оказать не только позитивный, но и негативный эффект, последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. Следующей копинг-стратегией является копинг-стратегия избегания. Она становится одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддитивного поведения [61, с. 24].

При копинг-стратегии избегания формируется тенденция к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, стратегия избегания – это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий. Такое поведение, направленно на совладания со стрессом, способствует ослаблению эмоционального напряжения, но обеспечивающие функционирование и развитие индивида на более низком уровне. Явным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних.

Стратегии совладения рассматривают как осознанные варианты бессознательных защит, более широкое понятие включает в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого подхода автоматизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Так, проекцию и

замещение можно трактовать как часть стратегии совладания по типу конфронтации, изоляцию и отрицание как часть стратегии по типу отдаления.

Следовательно, в основе каждой из поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий может лежать не один, а несколько различных защитных интрапсихических механизмов. Например, когда человек сознательно игнорирует неприятную ситуацию или даже подшучивает над ней, это частично может основываться на отрицании, частично на рационализации. Защитные механизмы замещения и/или сублимации, неосознанно включаются при сознательном уходе в работу индивида. Разумно рассматривать понятие «копинг» как более широкое по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм».

Копинг-стратегии, или осознанно сформированные способы совладания, успешно осуществляются при соблюдении основных условий: полном осознании возникших трудностей; знании способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; умением своевременно применить их на практике [64, с. 33].

Справится с тревогой по мнению З. Фрейда можно двумя способами: с помощью взаимодействия на вызывающем тревогу явлении, преодолением препятствий и осознания мотивов своего поведения. Можно пассивным и менее надежным – справиться с тревогой за счёт не осознанной искаженной реальности (внешний или внутренний), таким образом, формируется тот или иной защитный механизм.

В современной психологии эта теория получила новую интерпретацию в виде разделения понятий, защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания всегда осознаны, но при этом могут быть разными, они рациональные и направлены на источник переживания.

Защитные стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение. Р. Лазарус выделил два основных типа реагирования при стрессе: проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный [цит. по 30, с. 54].

Первый тип реагирования связан с логическим анализом проблемы, с построением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации.

Второй, касается эмоционального реагирования на ситуацию, он не сопровождается конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме вообще, стремится забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций, принимая алкоголь или поглощая еду, вовлечь других в свои переживания [30, с. 51].

Частое использование проблемно-фокусированных копинг-стратегий негативным образом сказывается с проблемами в поведении и социальными проблемами, больше подвержены тревожности и депрессии. Наоборот, подростки меньше применяющие эмоционально-фокусированные копинг-стратегии, переживают больше проблем в адаптации.

Такие стратегии, как поиск социальной поддержки, агрессивный копинг (вербальная, физическая агрессия, злость для того, чтобы решить проблему или выразить чувства), отрицание, связаны с грамотностью и способностью к адаптации. Об эффективности стратегии «поиск социальной поддержки» свидетельствуют и эмпирические данные, полученные в других исследованиях. У подростков, которые активнее использовали копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» успеваемость была выше. Подростки, способные к активному решению проблем, легче адаптируются к различным ситуациям.

Избегающий копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне) есть разные эмпирические данные

относительно того, как оценивать такую стратегию. С одной стороны, стратегия избегания показывает более высокий уровень депрессии, тревоги, сложности адаптации в школе. С другой, у детей со стратегией избегания меньше проблем с поведением в школе и, по отзывам педагогов, они обладают большей социальной грамотностью. Можно предположить, что избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и когда избегание помогает предотвратить возрастание неблагоприятной ситуации.

Избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций, избегание расценивается как неадаптивная реакция, что приводит к формированию аддиктивного поведения. Спорно оценивается и такая копинг-стратегия, как «позитивная переоценка ситуации». С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения отвлекает от решения конкретных практических проблем. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может контролировать результат [60, с.104]. Более эффективными являются стратегии, направленные на решение проблем, в отличие от стратегии, назначение которых является совладение с отношением человека к проблеме.

Исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более продуктивно, чем выбор только одного определённого способа реагирования на сложившуюся ситуацию. Как ранее уже было сказано, продуктивность копинг-стратегий зависит от самой реакции и от контекста, в котором эта реакция проявляется.

Копинг-стратегии, непродуктивные в одних ситуациях, могут оказаться эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которую человек не может контролировать, и могут быть эффективны, в

которых индивид способен контролировать ситуацию и изменять её в нужную сторону. Собственная объективная оценка по отношению к нашим способностям справляться с жизненными событиями основывается на предыдущим опыте действий в похожих ситуациях, вере в себя, на социальной поддержке людьми, самоуверенности и раскованности [27,с.43].

В работах об исследовании копинг-поведения, и зарубежных и отечественных авторов можно выделить несколько основных подходов к понятию «копинга»: определение поведения с точки зрения личностных качеств - как относительно постоянную предрасположенность реагировать на стрессовое событие; рассматривать адаптацию как один из методов психологической защиты, используемых для снятия напряжения.

Согласно Р. Лазарус и Д. Фолкман, копинг расценивается как процесс, при котором постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, расцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы индивида. Это определение имеет несколько важных отличий от других концепций копинга.

Первое: копинг воспринимается как постоянно изменяющейся; второе: делается различие между копингом и только адаптивным поведением, копинг ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие [2, с. 12].

Модель копинга и стресса. Р. Эдвардса тоже достойна внимания в рамках настоящего исследования. Она показывает влияние копинг-поведения на личностные черты, которые подвергаются самостоятельному оцениванию индивидом. Автор определяет стресс как негативное расхождение между состоянием в данный момент и желаемым состоянием при условии, что наличие этого расхождения значимо для человека. Процесс начинается с оценки и осознания критического момента. На осознание влияют не только особенности человека и его физическое и социальное окружение, но также

доступная информация и собственные когнитивные структуры реальности. Расхождение воздействует на психическое и физическое самочувствие, а также на копинг, то есть на усилия личности по смягчению этих негативных воздействий.

Копинг, влияет на самочувствие, воздействуя на факторы стресса напрямую меняя основные значимые аспекты социальной среды, воздействует на физическое состояние, изменяет информацию, на которой основаны чувства. Таким образом, самооценка влияет на выбор копинг-стратегий [61, с. 33].

Но, человек не всегда выбирает рациональные пути решения сложных ситуаций, однако, по мнению Э. Деминга, он способен сознательно создавать набор копинг-стратегий, оценивать возможные последствия каждого варианта и выбирать стратегию, которая сводит к минимуму последствия стресса.

Подводя итог, отметим следующее: понятие копинг (совладающего) поведения используется для описания характерных способов поведения в трудных, кризисных ситуациях. Исследователи копинг-стратегий как зарубежные, так и отечественные в своих работах отмечают, что психологическое значение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, уменьшить действие последней, таким образом обеспечить и поддержать психическое здоровье человека.

1.2 Возрастно-психологические особенности взаимосвязи копинг-поведения и перфекционизма в подростковом возрасте

Физиологический подростковый возраст охватывает период от 11-12 до 14-16 лет и примерно совпадает с обучением детей в 5-8 классах средней школы. В развитии ребенка подростковый период занимает особое положение. Также в других названиях этого возраста: «переходный»,

«трудный», «критический», отражается сложность и важность процессов развития, происходящих в данном возрасте.

Специфическим отличием всех сторон развития (физического, умственного, нравственного, социального) в данный период является переход от детства к взрослости, с переходом от кризисов личности: кризис личности и кризис, связанный с разлукой с семьей и обретением независимости.

Согласно исследованиям, Б.Г. Ананьева, О.М. Анисимовой, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, А.М. Лисиной, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, достаточно сильный диссонанс в Я-концепцию подростка вносят интенсивный физический рост и связанные с ним волнения, осознание проблем взрослой жизни, нарастающий груз ответственности и так далее. «Напряжение, связанное с данным обстоятельством, нуждается в преодолении с помощью роста силы Я, прибывающей за счет освоения жизненного пространства, выстраивания собственного места в нем» [цит. по 50, с.32].

Причиной поведения подростка являются не только психологические изменения, но и изменения, происходящие в организме ребенка. Поведенческие реакции в данный период развития обуславливаются половым созреванием и неравномерным физиологическим развитием подростка. Эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения, характерны для подростка в этом возрасте. Самые бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-нибудь из окружающих ущемить самолюбие подростка. Наиболее эмоционально неустойчивый возраст у мальчиков 11-13 лет, у девочек 13-15 лет [36, с. 54].

Выход на новый осознанный уровень выражается также в желании понять себя, свои возможности и способности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие часто происходит через противопоставление себя миру

взрослых. Из этого противопоставления может следовать негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание [15, с. 22].

В связи с вышесказанным, у подростков наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу, требования родителей могут вызывать протесты, авторитетами становятся друзья, а не родители.

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении с ровесниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, образующие особую подростковую субкультуру. Для них важно очень чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе.

Отечественные психологи выделяют также еще одну важную особенность подросткового возраста – чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. В этом своем стремлении подросток хочет поступать так, как он сам знает и умеет, расширить свои права. Зачастую такое поведение провоцирует запреты. Необходимость таких запретов обуславливается тем, что именно в подобном противостоянии с взрослым подросток исследует границы и рамки дозволенного, пределы своих физических и социальных возможностей. С помощью этой борьбы за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно [11, с. 56].

В исследовательских работах базовых копинг-стратегий у подростков 11-12 лет, которые были проведены Н.А. Сирота, В.М. Ялтонским, было выделено следующие: у ребенка 11-12 лет еще не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом. Так в преодолении стрессовых ситуаций, у подростка могут быть несколько преодолевающих копинг-стратегий. Но, явному предпочтению подросток не отдает не одному из них. Однако подчеркивается, что наиважнейшую тенденцию развития в

подростковом возрасте получают копинг-стратегии поиска социальной помощи и тактики избегания.

Это формирует ситуацию риска для подростков исследуемого возраста. Так как в этом возрасте еще не сформирован свой стиль совладания со стрессом, направление копинг-поведения может легко измениться с активного адаптивного копинг-поведения на неадаптивный копинг, что приводит к формированию зависимости. Необходима своевременная внешняя поддержка, это поможет укрепить личностно-средовые ресурсы, впоследствии способствующие социально-адаптивному развитию подростка. Постепенно с переходом подростка на уровень теоретического, абстрактно-логического мышления возрастают интеллектуальные стратегии [17, с. 32].

К старшему подростковому возрасту, индивид научается использовать такие механизмы совладания с внутренним напряжением, которые используют взрослые люди: читают книги, слушают музыку, посещают театр, кино либо творчески выражаются (пишут стихи, поют, рисуют). По мере взросления подростки все чаще прибегают к обдумыванию и осмысливанию трудных ситуаций.

На основе своих исследований копинг-поведения подростков, авторы Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский, разработали три теоретические модели [4, с. 88]:

Модель адаптивного функционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

- сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий;
- сбалансированное развитие когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и когнитивно-оценочных механизмов;
- преобладание мотивации на достижение успеха;

– наличие определённых личностно-средовых копинг-ресурсов, обеспечивающих позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующих развитию копинг-стратегий.

Модель неадаптивного, дисфункционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

– низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов.

На основании учета характеристик данных моделей, мы можем увидеть, какой вариант копинг-поведения использует подросток и что стало для этого причиной.

При анализе исследований базисных копинг-стратегий у подростков можно выделить следующие факты: у подростка не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом; у него могут быть несколько преодолевающих копинг-стратегий; направление копинг-поведения может легко изменяться с активного адаптивного копинг-поведения на неадаптивный копинг; что приводит к формированию зависимости. Важную тенденцию развития в подростковом возрасте получают копинг-стратегии поиска социальной помощи и тактики избегания. Развитие основных стратегий совладающего поведения, способности к поиску и реализации оптимальных решений в кризисных ситуациях происходит по мере взросления и приобретения жизненного опыта.

Своевременная внешняя поддержка, поможет укрепить личностно-средовые ресурсы, впоследствии способствующие социально-адаптивному развитию подростка. В некоторых случаях в выработке адекватных совладающих стратегий, подросткам требуется профессиональная помощь. Именно в этом состоит одна из важных задач педагогов, психологов сопровождающих адаптационные процессы личности [14, с. 27].

Под перфекционизмом в психологической науке понимается стремление личности к безупречности и совершенству в поведении и

деятельности, касающейся различных сфер жизни [8, с. 33]. Интерес психологической науки к данному феномену растет с каждым годом, однако исследований, описывающих взаимосвязь копинг-поведения и перфекционизма не достаточно.

На раннем этапе исследования перфекционизм описывался психотерапевтами, как только отрицательный фактор. Эмпирические данные показывают, что перфекционизм имеет отношение к различным психическими и физическими расстройствами (неврозы, обсессивно-компульсивное и тревожные расстройства, депрессия, расстройствами пищевого поведения, личностными расстройствами и т.д.) [8, с. 14].

Снижение продуктивной деятельности, негативные эмоциональные переживания, нарушение коммуникативных навыков и т.д. и т.п., все эти негативные факторы наблюдаются в работах по исследованию высокого уровня перфекционизма [3, с. 32].

Психологи с опорой на многочисленные примеры отмечают, что стремление к совершенству начинает формироваться очень рано – как правило, еще в младшем школьном возрасте. Решающим фактором, в его возникновении, выступает семейное воспитание. Стремление личности к совершенству начинает формироваться в детском возрасте. Взаимодействие с не одобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, демонстрирующими условную любовь, зависимую от успехов ребенка, предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства, вот основной источник формирования перфекционизма в концепции М. Холлендера [13, с.16].

В истории изучения перфекционизма были выделены одномерные, а затем и многомерные подходы. С позиции одномерных подходов перфекционизм рассматривался только как установление завышенных личных стандартов. В свою очередь, многомерные подходы кроме

завышенных стандартов дополнительно рассматривали ряд когнитивных и межличностных параметров [8, с.31].

Психоаналитики Х. Кохута и К. Хорни рассматривали перфекционизм в рамках нарциссической личностной организации. И выделили перфекционизм невротический и нарциссический. Невротический перфекционизм – это реакция на требования давящего Сверх-Я. Его функция состоит в защите от чувства вины и обретение любви дифференцированных объектов. Несоответствие требованиям Сверх-Я ведет к понижению самооценки. Нарциссический перфекционизм – своеобразная попытка соответствовать грандиозному образу Я, с целью избежать стыда и потери восхищения плохо дифференцируемых Я-объектов, грандиозное Я – способ скрыть беспомощное и слабое реальное Я. Его функция – восстановление/поддержание неустойчивых репрезентаций Я и объекта. Таким образом, нарушение самооценки может рассматриваться как причина перфекционизма, а не его следствие [14, с. 43].

Поведенческие модели перфекционизма в первую очередь сосредоточены на структуре перфекционизма, и пытаются дать представление о «работе механизмов» перфекционизма. Для данных моделей характерно то, что перфекционизм рассматривается в терминах ожидаемых последствий. В рамках данного направления описаны положительный и отрицательный перфекционизм. Положительный перфекционизм возникает в результате связи позитивного подкрепления с предшествующим идеальным поведением. Отрицательный – с негативными подкреплениями [14, с. 32].

К когнитивным моделям перфекционизма относят ряд одномерных и многомерных моделей. В настоящее время в зарубежной психологии среди многомерных моделей достаточно популярны модели Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта, Р. Слейни др. [15, с. 12].

В модели Р. Фроста впервые описаны как негативные, так и положительные формы перфекционизма. Беспокойство и сомнения по

поводу ошибок в совершаемых действиях, личные высокие стандарты выполнения деятельности, родительские ожидания и критика, жесткий дисциплинарный режим и недостаточная эмоциональная поддержка, по мнению Р. Фроста составляют основу для перфекционизма.

При склонности к высокому уровню перфекционизма у подростка уже есть представление о том, каким он должен быть в идеале, и при этом он знает, что несовершенен. Негативные последствия такого высокого перфекционизма снижает продуктивность, тормозит работу и приводит к разочарованиям, оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние, межличностные контакты, недовольство собой, переживание тоски, тревоги, стыда, вины.

Последствия же для продуктивной деятельности могут проявляться в виде поведения избегания, невозможности начать действовать, так как любой результат, отличный от превосходного, неприемлем; снижения продуктивности и хронического переутомления в силу генерализации высоких стандартов на все виды деятельности. Возможны конфликты и разрывы в межличностных отношениях из-за чрезмерных требований и ожиданий в адрес окружающих; конкурентные отношения с людьми из-за сравнения себя с ними, зависти, ревности, недостаток близких и доверительных отношений. Такие трудности в отношениях были включены в качестве составляющей в конструкт перфекционизма, предложенный Р. Слэйни. Многие современные авторы, например, Р. Фрост, Р. Слэйни отмечают неспособность принимать решения и закончить дело в качестве одной из ключевых особенностей перфекционистов.

Модель Р. Слейни опирается на идею различия адаптивного и дезадаптивного перфекционизма. Изначально в данной модели были представлены пять компонентов перфекционизма: высокие личные стандарты; стремление к порядку; трудности в межличностных отношениях; тревога при выполнении заданий; прокрастинация (неспособность

приступить к делу), вызванная страхом сделать задание недостаточно хорошо. Впоследствии из данной модели были исключены тревога, проблемы в отношениях и прокрастинацию, так как эти черты могут быть как причиной, так и следствием перфекционизма, или просто сопутствовать ему [15, с. 66].

Трехмерную модель перфекционизма предложили П. Хьюитт и Г. Флетт: Я-ориентированный перфекционизм, перфекционизм направленный на других, социально предписанный перфекционизм [16, с. 54].

Позже авторы предложили рассматривать перфекционизм в межличностном контексте как экспрессивный стиль и разработали модель перфекционистской самопрезентации. Это понятие обозначает определенный стиль самопредъявления – тенденцию скрывать черты, которые кажутся их обладателю недостатками [15, с. 31].

Н.Г. Гаранян совместно с коллегами предложила многокомпонентную модель перфекционизма. С точки отечественных психологов, перфекционизм понимается как сложный психологический конструкт, который сочетает избыточно высокие стандарты, от ожидаемых результатов деятельности и притязания, нарушение социальных когниций, персонализацию, связанную с постоянным сравнением себя с окружающими, поляризованное мышление по бинарному принципу оценки результатов деятельности и ее планированию, отбор негативной информации о результатах своей деятельности [3, с. 132].

Однако эта модель вызывает трудности для исследовательских работ, так как была разработана в клиническом контексте.

Впервые рассмотрение перфекционизма с позиции типологического подхода было предложено Д. Хамачеком, который описал нормальный и невротический типы перфекционизма. Сегодня перфекционизм можно понимать как здоровый (позитивный, положительный, адаптивный,

нормальный). Так и нездоровый(дезадаптивный, невротический, патологический) тип. Для здорового перфекционизма характерна гибкость, т.е. способность индивида приспосабливаться к условиям существующей ситуации. Не здоровый (патологический) включает в себя стремление к нереалистично высоким стандартам, страх неуспеха и боязнь разочаровать других [7, с. 57].

В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов опираясь на современные исследования, предлагают ряд критериев для противопоставления «дезадаптивного» и «адаптивного» перфекционизма. Так, среди критериев, отличающих «патологический» перфекционизм от «нормального», называют:

- мотивационные (жесткие, ригидные, нереалистичные, недостижимые стандарты, преобладание мотивации избегания негативных последствий над мотивациями достижения положительной обратной связи, стремление к совершенству для увеличения собственной значимости, а не для блага общества);

- когнитивные (фокус на избегании ошибок, а не на правильном выполнении; «черно-белое» мышление);

- аффективные (тревожное отношение к заданиям, страх неуспеха, неуверенность, сомнения в своих действиях, неспособность испытывать удовлетворение или удовольствие от работы, ощущение зависимости ценности своего «Я» от выполнения деятельности, жесткая самокритика при неуспехе);

- поведенческие (связь с оттягиванием действия, прокрастинацией) характеристики.

Как отмечает В.А. Ясная, перфекционизм включает ряд связанных между собой черт, одни из которых в целом адаптивны, а другие способствуют дезадаптации [14, с.45].

Золотарева А.А. в своих работах рассматривает перфекционизм в структуре психологических ресурсов личности. Как подчеркивает автор,

«нормальный» и «патологический» типы перфекционизма могут быть разделены как независимые характеристики личности, по-разному связанные с параметрами саморегулирования психологического благополучия личности. Так, например, человек с преобладанием нормального перфекционизма характеризуется активной жизненной позицией, способностью к поиску новых путей решения проблемы, готовностью идти на риск в отсутствие гарантий на успех, переживанием осмысленности жизни, стремлением к реализации целей в будущем, признанием и принятием собственных ресурсов и ограничений, независимостью и чувством непрерывного саморазвития и реализации своего личностного потенциала.

Потеря самообладания и ощущение беспомощности в сложных жизненных ситуациях, страх новых и неопределенных ситуаций, чувство неудовлетворенности и бессмысленности жизни, отсутствие четкой временной перспективы, чувство недовольства и разочарования в себе, переживание неконтролируемости жизни, отсутствие ощущения личностного прогресса и нехватка ресурсов – проявление деструктивного, не здорового перфекционизма.

Одним из дифференциальных критериев типов перфекционизма с точки зрения А.А. Золотаревой могут выступать и копинг-стратегии. Так нормальному перфекционизму соответствует умеренная мобилизация копинг-ресурсов с преобладанием активных копинг-стратегий. Деструктивному или патологическому перфекционизму свойственна «сверхмобилизация» копинг-ресурсов с преобладанием избегающих копинг-стратегий, прокрастинации и социального избегания [15, с. 47].

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил предположить, что высокий перфекционизм может выступать как неблагоприятный психологический фактор в процессе совладания подростка с трудными ситуациями. В настоящее время также принято говорить, как о

позитивном (адаптивный, нормальный, здоровый), так и негативном (дезадаптивный, невротический, патологический) типах перфекционизма.

В настоящее время достаточно много эмпирических исследований посвящено изучению проблеме перфекционизма. Существует ряд исследований взаимосвязи перфекционизма с депрессивными тенденциями, тревожными расстройствами личности, суицидальным риском, нарушениями пищевого поведения, нарциссизмом, враждебностью, эмоциональным выгоранием, самоактуализацией. Интерес психологической науки к данному феномену неуклонно растёт т.к. его негативное влияние на психологическое благополучие подростков. Однако, исследований, рассматривающих взаимосвязь перфекционизма и копинг-поведения недостаточно на данном этапе развития психологической науки.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

В психологических исследовательских работах в настоящее время нередко используют такой способ как моделирование.

Модель – это, специально созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки.

Под «моделью» в психологии понимается система объектов или знаков, которая воспроизводит некоторые значительные характеристики, качества и другие психические действия в целях формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [21].

Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма. Создание модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма основывается на изучение литературных источников.

По мнению С.А. Лигер, обучающиеся смогут успешно применять навыки совладания со стрессом, разрешению проблемных ситуаций, как в процессе обучения, так и последующей деятельности, при развитии комплекса копинг-стратегий.

Н.В. Останина же, придерживается другой точки зрения, она утверждает, что при формировании копинг-поведения, педагогическая поддержка выступает внешним ресурсом, помогающим справиться со стрессом, используя проблемно-разрешающие копинг-стратегии. Методом реализации педагогической поддержки выступает особая форма педагогической деятельности – индивидуальное педагогическое консультирование, осуществляемое подготовленными специалистами-педагогами [49, с.55].

Ещё один подход формирования продуктивного копинг-поведения, предложенный В.Н. Поникаровой, характеризует копинг-поведение как субъективную систему, включающую в себя ценностно-мотивационный, когнитивный, аффективный и операциональный компоненты [55, с.49].

И действительно, по мнению В.Н. Поникаровой, выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях динамично меняющейся социальной среды, а также оптимальное психическое, личностное и социальное функционирование индивида обеспечивают продуктивные копинг-стратегии. Например, продуктивные копинг-стратегии позволят подросткам с большим успехом приспособляться к образовательному процессу в школе и эффективно преодолевать жизненные трудности. При отсутствии адекватных копинг-стратегий, реализовать задачу развития продуктивных копинг-

стратегий можно с помощью социально-психологического сопровождения подростка, обеспечивающего создание условий для принятия обучающимися конструктивных решений в различных ситуациях жизненного выбора, помощь в преодолении трудностей (барьеров, затруднений и т.п.) и создание ситуаций для личностного развития.

Опираясь на научную литературу, можно предположить, что следующая модель по формированию продуктивных копинг-стратегий будет считаться оптимальной:

- 1) целевой этап – формирование целей исследования;
- 2) теоретический – изучение теоретических аспектов изучаемой проблемы;
- 3) диагностический этап – в ходе диагностического этапа осуществлялось определение индивидуальных копинг-стратегий, включающие в себя определение особенностей совладающего поведения подростка;
- 4) аналитический этап.

Подведение итогов работы, закрепление полученных положительных результатов, получение обратной связи от участников тренинга об эффективности проведенной работы. Таким образом, на основании данных этапов разработана модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Разработка и построение модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма была выполнена с помощью построения графы «дерево целей».

Дерево целей создается для решения весьма сложных задач или реализации масштабных проектов, которые требуют четкого плана действий. Верхние уровни дерева определяют цели исследования, а нижние – средства их достижения, факторы, которые влияют на достижение целей. Таким

образом, система «дерева целей» направлена на то, чтобы обеспечить всю организацию работы, которая позволит выполнить все поставленные цели

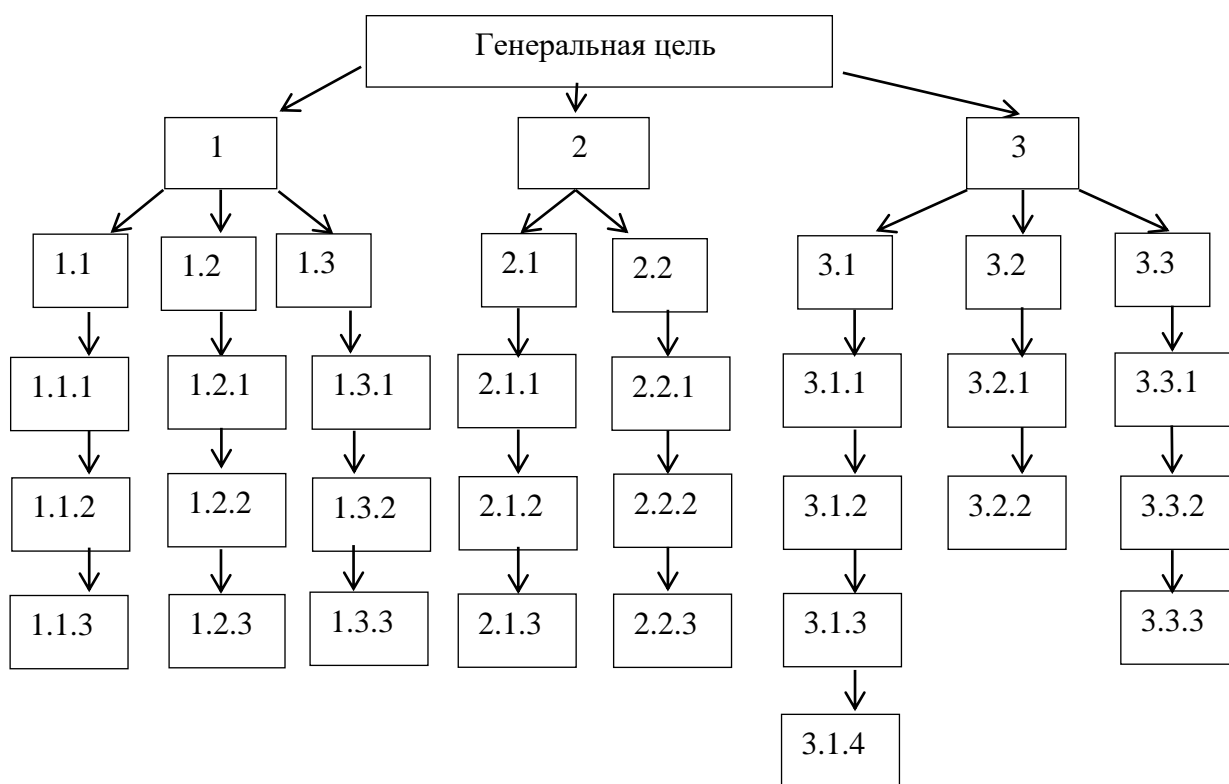


Рисунок 1 – «Дерево целей» психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Представим «дерево целей»:

1. Теоретические предпосылки исследования проблемы психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

1.1 Проблема копинг-поведения личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1 Проанализировать литературу по теме копинг-поведения подростков в зарубежной и отечественной литературе.

1.1.2 Рассмотреть виды копинг-поведения.

1.1.3 Проанализировать факторы копинг-поведения.

1.2 Возрастно-психологические особенности взаимосвязи копинг-поведения и перфекционизма в подростковом возрасте.

1.2.1 Проанализировать литературу по теме перфекционизма в зарубежной и отечественной литературе.

1.2.2 Выявить возрастные особенности подростков с высоким уровнем перфекционизма.

1.2.3 Выявить особенности взаимосвязи копинг-поведения и перфекционизма в подростковом возрасте.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

1.3.1 Обосновать применение «Моделирования» как инструмента психолого-педагогической практики.

1.3.2 Построить «Дерево целей».

1.3.3 Разработать модель психологической коррекции подростков с высоким уровнем перфекционизма.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

2.1 Описать и раскрыть этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.1.1 Представить этапы опытно-экспериментального исследования.

2.1.2 Раскрыть методы опытно-экспериментального исследования.

2.1.3 Проанализировать методики опытно-экспериментального исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

2.2.1 Охарактеризовать выборку .

2.2.2 Проанализировать результаты констатирующего исследования.

3. Опытное-экспериментальное исследование копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

3.1 Программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

3.1.1 Реализовать программу психологической коррекции копинг-поведения с высоким уровнем перфекционизма.

3.1.2 Сформировать знание собственных личностных черт, затрудняющих процесс формирования конструктивного копинг-поведения.

3.1.3 Сформировать знание о приемах регуляции эмоциональных состояний.

3.1.4 Сформировать знание о средствах коррекции эмоционального поведения.

3.2 Анализ эффективности психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

3.2.1 Провести повторную диагностику.

3.2.2 Проанализировать результаты психологической коррекции.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма.

3.3.1 Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам.

3.3.2 Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям.

3.3.3 Разработать о рекомендации по формированию конструктивных копинг-стратегии для подростков.

На основе дерева целей составлена модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма состоит из следующих компонентов: цели, задачи, методы используемых в коррекционной работе, результаты психологической коррекции (см. рисунок 2).

Для диагностики были использованы следующие психодиагностические методики:

1) копинг-тест Лазаруса. Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;

2) диагностика копинг- стратегий Э. Хайма;

3) многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта).

Цель психологической коррекции подростков с высоким уровнем перфекционизма: сформировать продуктивные стратегий копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма. В основе работы с обучающимися лежит групповой психологический тренинг.

Термин «тренинг» (от англ. – train, training) в русском языке имеет несколько значений: воспитание, обучение, подготовка, тренировка. Так, например, тренинг — способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью. Или тренинг — метод создания новых функциональных образований (либо развития уже существующих), управляющих поведением [23,с.2]. Обучающий тренинг – разновидность психологического коррекционного тренинга, основной упор делается на приобретение участниками новых знаний, умений, практических навыков.

Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, аналитический. Работа с обучающимися строится на проведении группового психологического тренинга.

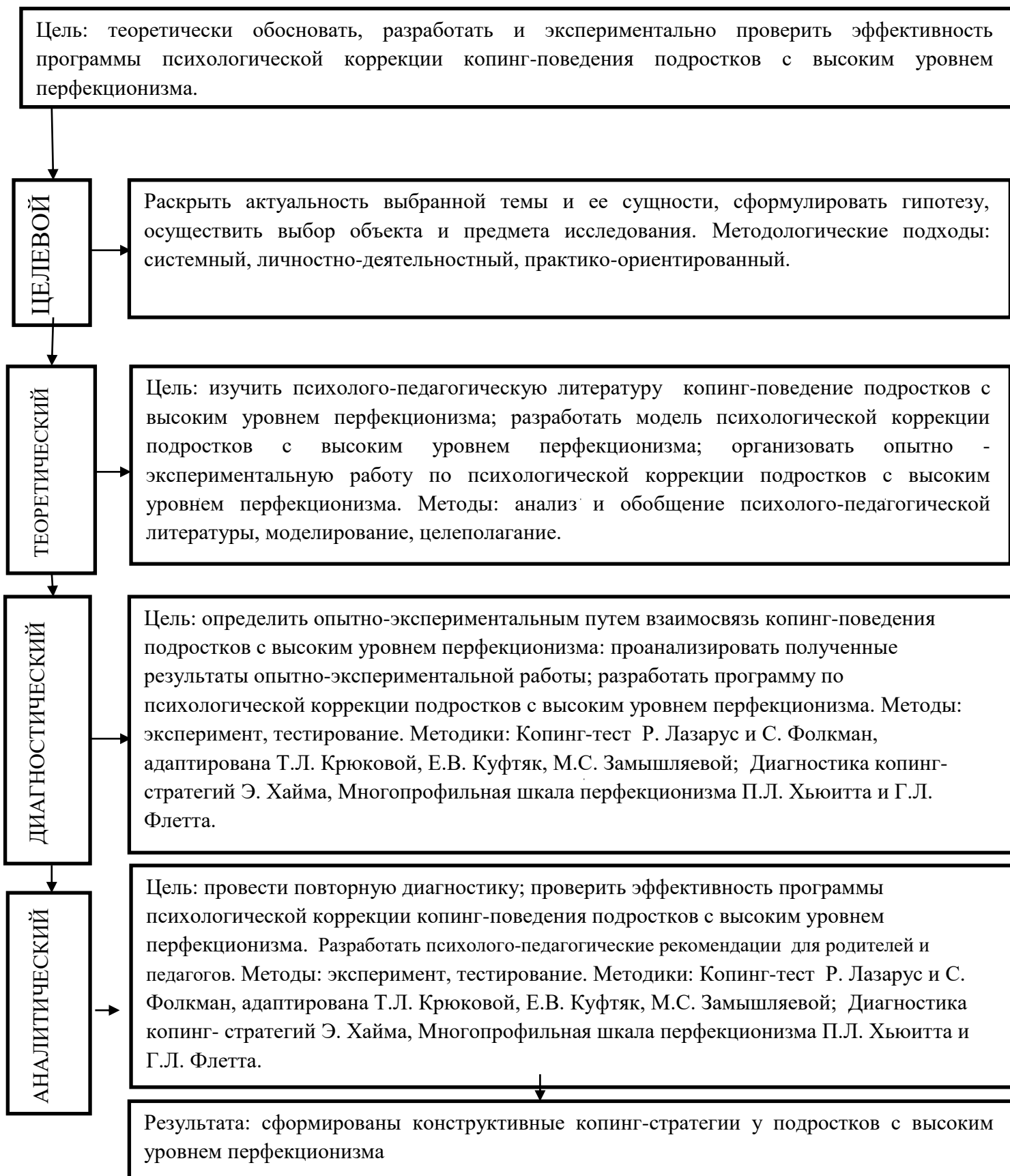


Рисунок 2 – Модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Выводы по 1 Главе

Понятие копинг (совладающего) поведения используется для описания характерных способов поведения в трудных, кризисных ситуациях. Современные исследователи, как зарубежные, так и отечественные в своих работах отмечают, что психологическое значение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать индивида к требованиям ситуации, уменьшить действие последней, обеспечить и поддержать психическое здоровье человека.

Путём анализа, основных стратегий совладающего поведения подростков можно отметить, что развитие способности к поиску и реализации оптимальных решений в кризисных ситуациях происходит по мере взросления и приобретения жизненного опыта. Важнейшим аспектом в решении выработки совладающих стратегий является усиление рационального осмысленного подхода к решению своих проблем, связанного с когнитивными способностями ребенка. У подростка в этом возрасте еще не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом, в его наборе стресс преодолеляющих стратегий присутствуют все предлагаемые способы преодоления стресса. При этом подросток пока еще не отдает явного предпочтения ни одному из них. Следовательно, есть необходимость своевременной внешней поддержки, укрепляющей средовые и личностные ресурсы, способствующей социально-адаптивному развитию подростка.

Высокий уровень перфекционизма может выступать как негативный психологический фактор в процессе совладания подростка с трудными жизненными ситуациями. В настоящее время также принято говорить, как о положительном (адаптивный, нормальный, здоровый), так и негативном (дезадаптивный, невротический, патологический) типах перфекционизма. Одним из вариантов успешного формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма является

психологическая коррекция копинг-поведения подростка с высоким уровнем поведения.

В работе была составлена модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, аналитический. Работа с обучающимися строится на проведении группового психологического тренинга.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

2.1 Организация, этапы, методы и методика исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Опытно-экспериментальное исследование включает в себя следующие этапы:

Первый этап – целевой. Раскрыта актуальность выбранной темы и ее сущности, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап – проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по исследованию копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Третий этап – диагностический. На этом этапе исследования целью являлось проведение констатирующего эксперимента, разработка и реализация программы по ранее определенным методикам:

1) копинг-тест Лазаруса. Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;

2) диагностика копинг-стратегий Э. Хайма;

3) многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта;

4) методы математической обработки данных описательная статистика, г-критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента с применением программы StatSoft Statistica 6.1

Четвертый этап – аналитический. В завершающем этапе проведена повторная диагностика, качественный и количественный анализ методом математической обработки данных Т – критерий Стьюдента; составлены рекомендации родителям и педагогам по конструктивным стратегиям копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма.

Анализ литературы – это теоретический метод научного исследования, который предполагает в себе операции мысленного разделения информации на небольшие части, которые выполняются в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя подробное составление библиографического списка источников, которые отобраны были для работы, сжатое переложение основного содержания литературы по тематике рассматриваемой проблемы, выделение основных целей и главных мыслей в литературных источниках по исследуемой проблеме [5, с. 12].

Теоретический анализ научной литературы – направлен на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его исследования другими учеными, определить методологию научно-исследовательской работы [30, с. 22].

Эмпирические исследования – наблюдение и исследование конкретных явлений, эксперимент, а также обобщение, классификация и описание результатов исследования эксперимента, внедрение их в практическую деятельность человека [29, с. 56].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой – более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами.

Синтез (от греч. *synthesis* – соединение, сочетание, составление) – мыслительная операция. Заключается в соединении различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в некую систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам [26].

Методика исследований – это совокупность подходов, способов и приемов проведения научных исследований. Она отвечает на вопрос: как и каким образом проводить исследование. Методика исследований определяет: оборудование, приборы, количество опытов (повторности), план работы, затраты времени и средств [37, с. 32].

Конкретизация (от лат. *concretus* – сгущённый, сложившийся) – включение изучаемого явления (понятия, события и т.п.) в многообразие действительных связей и отношений; один из приёмов познания. Конкретизация в единстве с абстракцией даёт обобщённое знание и позволяет увидеть за общими положениями конкретные факты, а конкретные факты понять, как единичные проявления их общего основания, которые лишь в этих частных фактах находят своё выражение.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными, и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [6, с. 3].

Формирующий эксперимент – это особенный метод психологического исследования. Его суть состоит в том, что исследователь строит обучение испытуемого с целью получить необходимое ему изменение психики испытуемого. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [6].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [6, с. 12].

Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик:

1) копинг-тест Лазаруса. Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой.

Цель: определить основные копинг-стратегий, которые индивид использует для преодоления трудностей, в различных сферах своей деятельности.

Испытуемому предлагаются 50 вариантов ответов, касающихся поведения в трудной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто предложенные варианты поведения проявляются у него.

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтационный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов.

2) Методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма.

Методика Е. Heim позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя

основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана (Приложение 1).

Цель: определить тип поведения в сложной жизненной ситуации, а также познакомиться новыми, возможно более эффективными вариантами выхода из сложных ситуаций.

Методика диагностики копинг-механизмов – скрининговая методика, позволяющая исследовать ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, копинг-механизмы.

3) Многомерная шкала перфекционизма, сокр. МШП (англ. Multidimensional perfectionism scale, сокр. MPS) – измерения уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого.

Авторы определяют перфекционизм как стремление быть совершенным, безупречным во всем, выделяют три составляющих перфекционизма:

- перфекционизм, ориентированный на себя (self oriented perfectionism; ПОС),
- перфекционизм, ориентированный на других (socially oriented perfectionism; ПОД),
- социально предписанный перфекционизм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).

При высоком уровне перфекционизма, ориентированного на себя – человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе; при высоком уровне перфекционизма ориентированного на других –

чрезвычайно высокие требования к окружающим. При высоком уровне социально предписанного перфекционизма, человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные. Соотношение составляющих перфекционизма может быть разным - таким образом, даже при одинаковом уровне выраженности этой черты могут складываться разные профили.

Цель методики: выявить уровень перфекционизма, и определить характер соотношения его составляющих.

Метод математической статистики – это проведение математических операций со значениями признака, которые получены у испытуемых в рамках психологического исследования. Методы математической обработки очень широко сегодня применяются в психологических и педагогических исследованиях.

Критерий согласия Пирсона – это параметрический метод, который позволяет оценить значимость различий между фактическим (выявленным в результате исследования) количеством исходов или качественных характеристик выборки, попадающих в каждую категорию, и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы.

T-критерий Стьюдента – общее название для статистических тестов, в которых статистика критерия имеет распределение Стьюдента. Наиболее часто t-критерии применяются для проверки равенства средних значений в двух выборках. Нулевая гипотеза предполагает, что средние равны (отрицание этого предположения называют гипотезой сдвига).

Все разновидности критерия Стьюдента являются параметрическими и основаны на дополнительном предположении о нормальности выборки данных. Поэтому перед применением критерия Стьюдента рекомендуется выполнить проверку нормальности. Если гипотеза нормальности отвергается, можно проверить другие распределения, если и они не

подходят, то следует воспользоваться непараметрическими статистическими тестами.

Таким образом, структура исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма состоит из 3 этапов (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий). В работе применялись следующие методы: анализ, конкретизация, обобщение, констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: Копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус, С. Фолкман), диагностика копинг-стратегий Э. Хайма, Многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта и метод математической статистики: r-критерий корреляции Пирсона и Т-критерий Стьюдента с применением программы StatSoft Statistica 6.1

Выбор указанных методик определяется следующими обстоятельствами: они достаточно просты для проведения и информативны; они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; методики доступны для данной категории испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма проводилось на базе МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска».

В исследовании приняло участие 16 обучающихся (6 девочек и 10 мальчиков), возраст 13-14 лет. Профиль класса: физико-математический.

Ребята учатся вместе с первого класса, никаких слияний или разделений с классом не происходило. Большинство ребят очень активны и инициативны в учёбе и общественной жизни. Есть несколько человек, с более ярко выраженными лидерскими качествами, они отличаются развитыми организаторскими способностями и высоким авторитетом среди остальных ребят, к их мнению особенно прислушиваются. Они настойчивы,

инициативны, самостоятельны. В основном, атмосфера в классе дружелюбная, позитивная. Дети активны, отзывчивы; охотно откликаются на различные учебные и вне учебные инициативные предложения, способны продуктивно работать. Общий эмоциональный климат в классе позитивный. Класс отличается высокими показателями по работоспособности и успеваемости, высоким уровнем воспитанности и самостоятельности, а также заинтересованностью в общих делах, уровень дисциплинированности – средний.

Классный руководитель старается поддерживать в классе дружественную атмосферу, организует в классе различные мероприятия, ведет контроль посещаемости и активно сотрудничает с родителями учеников. При проведении диагностики, респонденты внимательно слушали инструкции и выполняли задания.

Рассмотрим результаты исследования копинг-теста по методике Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) на рисунке 3 Приложение 2, Таблица 1).

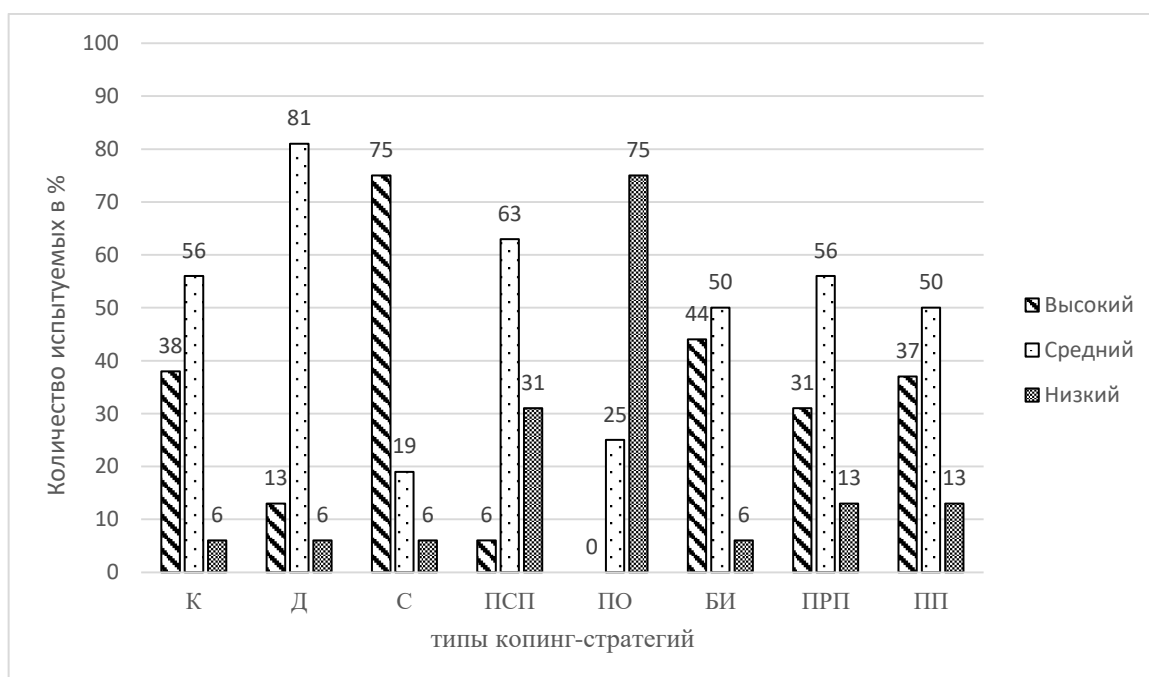


Рисунок 3 – Результаты исследования копинг-поведения (метод Р. Лазарус и С. Фолкман)

Примечание: «Конфронтация» – (К); «Дистанцирование» – (Д), «Самоконтроль» – (С); «Поиск социальной поддержки» – (ПСД); «Принятие ответственности» – (ПО); «Бегство-избегание» – (БИ), «Планирование решения проблемы» – (ПРП), «Положительная переоценка» – (ПП).

Анализируя полученные результаты исследования по определению копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий по методике копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) мы пришли к выводу:

Конфронтация: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 56 % (9 человек), высокий уровень – 38 % (6 человек). Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. При умеренном использовании стратегии конфронтации, человек способен сопротивляться трудностям и находить решения в проблемных ситуациях, отстаивать свои интересы.

Дистанцирование: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 81 % (13 человек), высокий уровень – 13 % (2 человека). Преодоление негативных переживаний за счет снижения ее значимости для индивида и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Может использовать интеллектуальные приемы: рационализацию, обесценивание, переключения внимания, отстранения, юмор.

Самоконтроль: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 19 % (3 человека), высокий уровень – 75 % (12 человек). Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, сведение к минимуму влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки: низкий уровень – 31 % (5 человек), средний уровень – 63 % (10 человек), высокий уровень – 6 % (1 человек).

Копинг-стратегия социальной поддержки обеспечивает использование поддерживающего эффекта социального окружения – взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи, тем самым способствует более эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций.

Принятие ответственности: низкий уровень – 75 % (12 человек), средний уровень – 25 % (4 человека), высокий уровень – 0 % (0 человек). Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Бегство-избегание: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 50 % (8 человек), высокий уровень – 44 % (7 человек). Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. Могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях

Планирование решения проблемы: низкий уровень – 13 % (2 человека), средний уровень – 56 % (9 человек), высокий уровень – 31 % (5 человек). Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительная переоценка: низкий уровень – 13 % (2 человека), средний уровень – 50 % (8 человек), высокий уровень – 37 % (6 человек).

Переосмысление негативной ситуации с целью увидеть ее как положительную, рассмотреть, как стимул для личностного роста. Но, есть

вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Рассмотрим результаты исследования по копинг-стратегий Э. Хайма на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

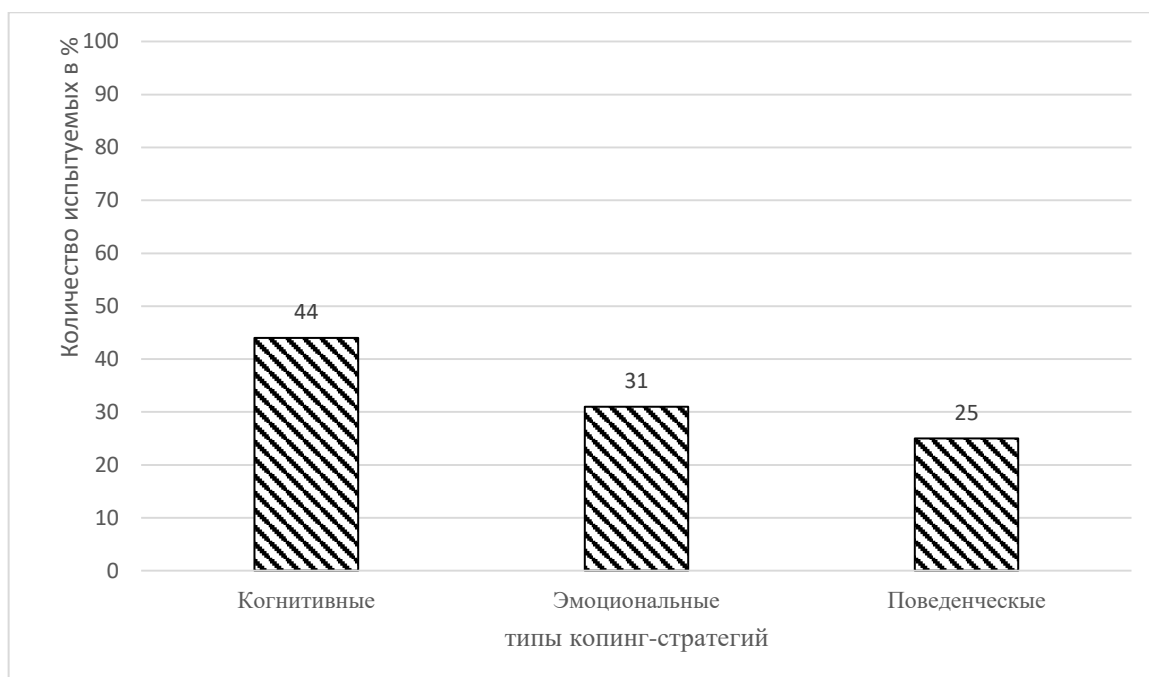


Рисунок 4 – Результаты исследования методики копинг-стратегий Э. Хайма

По итогам проведенной диагностики по выявлению типа поведения в сложной жизненной ситуации по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма мы определили:

Когнитивные копинг-стратегии: у 44% (7 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания).

Эмоциональные копинг-стратегии: у 31% (5 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм).

Представим результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 3).

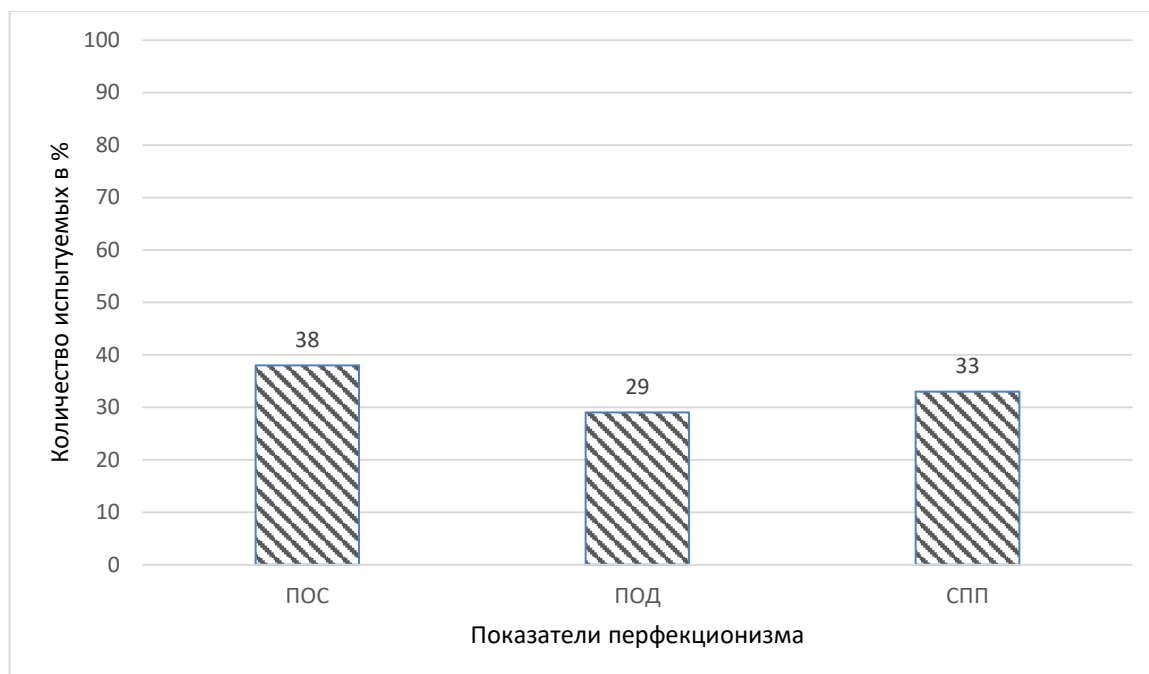


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта

Примечание: ПОС – перфекционизма ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм ориентированный на других; СПП – социально-предписанный перфекционизм.

Поведенческие копинг-стратегии: у 25% (4 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, такие как сотрудничество (отвлечение, конструктивная активность, то есть поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью, в частности алкоголя, лекарственных средств).

Проанализировав результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта мы установили:

Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС) – у 38% (7 человек) испытуемых. Перфекционизм, ориентированный на себя – составляющая,

которая, как установили П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт, существенно превалирует над остальными у людей с высокой степенью выраженности стремления быть совершенными, у людей одаренных, у людей академически успешных.

Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД) выявлен у 29% (4 человек) предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибок.

Социально предписанный перфекционизм характеризуется у 33% (5 человек) подростков. Человек уверен, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но, он должен соответствовать стандартам, устанавливаемым для него окружающим, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки.

Представим результаты подсчёта критерия Пирсона.

ТАБЛИЦА 4 – Результаты подсчёта критерия Пирсона

Показатели перфекционизма			
Название копинг-стратегий *- 0,42 ** -0,54	Перфекционизм ориентированный на себя	Перфекционизм ориентированный на других	Социально-предписанный перфекционизм
Когнитивный	0,17	0,14	0,02
Эмоциональный	0,31	-0,08	0,52**
Поведенческий	0,17	-0,22	0,26
Конфликтный	0,49**	0,24	0,25
Дистанционный	-0,32	0,07	0,01
Самоконтроль	0,16	0,11	0,30
Поиск социальной поддержки	-0,04	-0,15	0,04
Принятие ответственности	0,28	0,11	0,10
Бегство	0,33	0,11	0,25

Продолжение таблицы 4

Принятие решения проблемы	0,44**	0,27	0,13
Положительная переоценка	0,27	0,05	-0,13
Примечание	Метод критерия Пирсона * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$, ***- $p \leq 0,001$;		

Таким образом, исходя из результатов и по итогам расчёта критерия Пирсона, мы установили, что высокий уровень перфекционизма у подростков может выступать как антиресурс или неблагоприятный психологический фактор в процессе совладения личностью с трудными ситуациями.

Выводы по 2 Главе

Исследование копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма состоит из 4 этапов (целевой, теоретический, диагностический и аналитический). В работе применялись следующие методы: анализ, конкретизация, обобщение, констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус С. Фолкман), диагностика копинг-стратегий Э. Хайма, многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта и метод математической статистики (Т-критерий Стьюдента, критерий Пирсона). Выбор указанных методик определяется следующими обстоятельствами: во-первых, они достаточно просты для проведения и информативны; во-вторых, они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; в-третьих, методики доступны для данной категории испытуемых.

Анализируя полученные результаты исследования по определению копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий по методике копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) мы пришли к выводу:

Конфронтация. У 6% (1 человек) – высокий уровень, средний уровень у 56% (9 человек), низкий уровень – 38% (6 человек). Дистанционирование. У 13% (2 человека) – высокий уровень, у 81% (13 человек) и низкий уровень развития дистанционирования у 6% (1 человек). Самоконтроль. Высокий уровень самоконтроля выявлен у 75% (12 человек), средний уровень – 19% (3 человека), низкий уровень – 6% (1 человек). Поиск социальной поддержки. Высокий уровень развития социальной поддержки выявлен у 6 % (1 человек), средний уровень – 63% (10 человек), низкий уровень – 31% (5 человек). Принятие ответственности. Высокий уровень – не выявлен, средний уровень – 25% (4 человека), низкий уровень – 75% (12 человек). Бегство-избегание. Высокий уровень – 44% (7 человек), средний уровень – 50% (8 человек), низкий уровень – 6% (1 человек). Планирование решения проблемы. Высокий уровень – 31% (5 человек), средний уровень – 56% (9 человек), низкий уровень – 13% (2 человека). Положительная переоценка. Высокий уровень – 37% (6 человек), средний уровень – 50% (8 человек), низкий уровень – 13% (2 человека).

По итогам проведенной диагностики по выявлению типа поведения в сложной жизненной ситуации по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма мы определили:

Когнитивные копинг-стратегии: у 44% (7 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания). Эмоциональные копинг-стратегии: у 31% (5 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм). Поведенческие копинг-стратегии: у 25% (4 человека) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии.

Проанализировав результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта мы установили:

Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС) –38% (7 человек) испытуемых. Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД) выявлен – 29% (4 человека). Социально предписанный перфекционизм характеризуется у 33% (5 человек) подростков.

Исходя из результатов и по итогам расчёта критерия Пирсона, мы установили, что высокий уровень перфекционизма у подростков может выступать как антиресурс или неблагоприятный психологический фактор в процессе совладения личностью с трудными жизненными ситуациями. Данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической программы коррекции для всех респондентов.

ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

3.1 Программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма представляет собой программу практических занятий, проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. При этом используются еще более разнообразные методы: тренинг поведения; развития личностных и средовых ресурсов; когнитивная модификация и терапия; дискуссии; мозговые штурмы; беседы; лекции; ролевые игры; индивидуальная и групповая психотерапия. В программе есть специальные занятия по темам, касающимся стресса и проблемного разрешающего поведения, формирования навыков оценки проблемной ситуации и принятия решений, способах преодоления личных сложностей, кризисов и межличностных конфликтов. Вся структура занятий предусматривает постоянную тренировку стресс-совладающего поведения участников.

Цель программы: сформировать конструктивные копинг-стратегии у подростков с высоким уровнем перфекционизма. Снизить высокий уровень психологического и физиологического дискомфорта.

Задачи программы:

- 1) создать условия для познания подростками себя как личности;
- 2) создать условия для эффективного взаимодействия и развития коммуникативных умений;
- 3) расширить и углубить представления подростков о конструктивных способах поведения.

Принципы программы психологической коррекции подростков с высоким уровнем перфекционизма: принцип системности; принцип научности; принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростков; принцип комплексности методов психологического воздействия.

Ожидаемые результаты:

- 1) осознанность неконструктивного характера ряда своих отношений, поведенческих и эмоциональных стереотипов;
- 2) усвоение навыков и форм конструктивного и эффективного взаимодействия. Использование учащимся новых форм адаптивного поведения.

Программа состоит из 15 занятий, рассчитана на 31 учебный час, по 1,5 часа каждое занятие. Занятия проводятся два раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу включены индивидуальные формы работы с подростками, есть домашние задание.

До начала занятий, в процессе, после их проведения и, спустя 6 месяцев рекомендуется проводить собеседование и экспериментально-психологическое тестирование с целью определения эффективности программы и степени ее принятия участниками, их родителями и учителями.

Занятие 1. Знакомство. Представление программы.

Цели: дать участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим; представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

- 1) Знакомство.
- 2) Представление программы.
- 3) Установление правил работы в группе.
- 4) Ознакомление с процессом групповой работы.

5) В группе необходимо установить доверительную, комфортную и поддерживающую обстановку.

б) Домашнее задание.

Занятие 2. Необходимые житейские навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: дать представление о необходимых житейских навыках, важных в повседневной жизни, провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

1) Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

2) Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление».

3) Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения.

4) Обсуждение основных стратегий поведения.

5) Домашнее задание.

Занятие 3. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблемного разрешающего поведения.

Цели: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблемного разрешающего поведения.

1) Этапы разрешения проблем.

2) Ролевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы.

3) Домашнее задание.

Занятие 4. Развитие стратегии.

«Разрешение проблем», тренинг навыков проблемного разрешающего поведения (продолжение занятия №3).

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

1) Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

- 2) Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем.
- 3) Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем.
- 4) Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений.
- 5) Домашние задание.

Занятие 5. Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблемного разрешающего поведения (продолжение).

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести тренинг проблемного разрешающего поведения в целом; начать формирование группы социальной поддержки из сверстников – «Центр решения проблем».

1) Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

- 2) Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем.
- 3) Ролевые игры. Оценка проблемных ситуаций.
- 4) Ролевые игры. Актуальные проблемы участников.
- 5) Создание постоянно действующего «Центра решения проблем».
- 6) Домашнее задание.

Полная программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма представлена в Приложении № 3.

3.2 Анализ эффективности психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Для определения эффективности реализации психолого-педагогической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма, мы провели повторную диагностику по ранее определенным методикам.

Представим результаты исследования после формирующего эксперимента по копинг-тесту Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) на рисунке 6 (Приложение 4, Таблица 5).

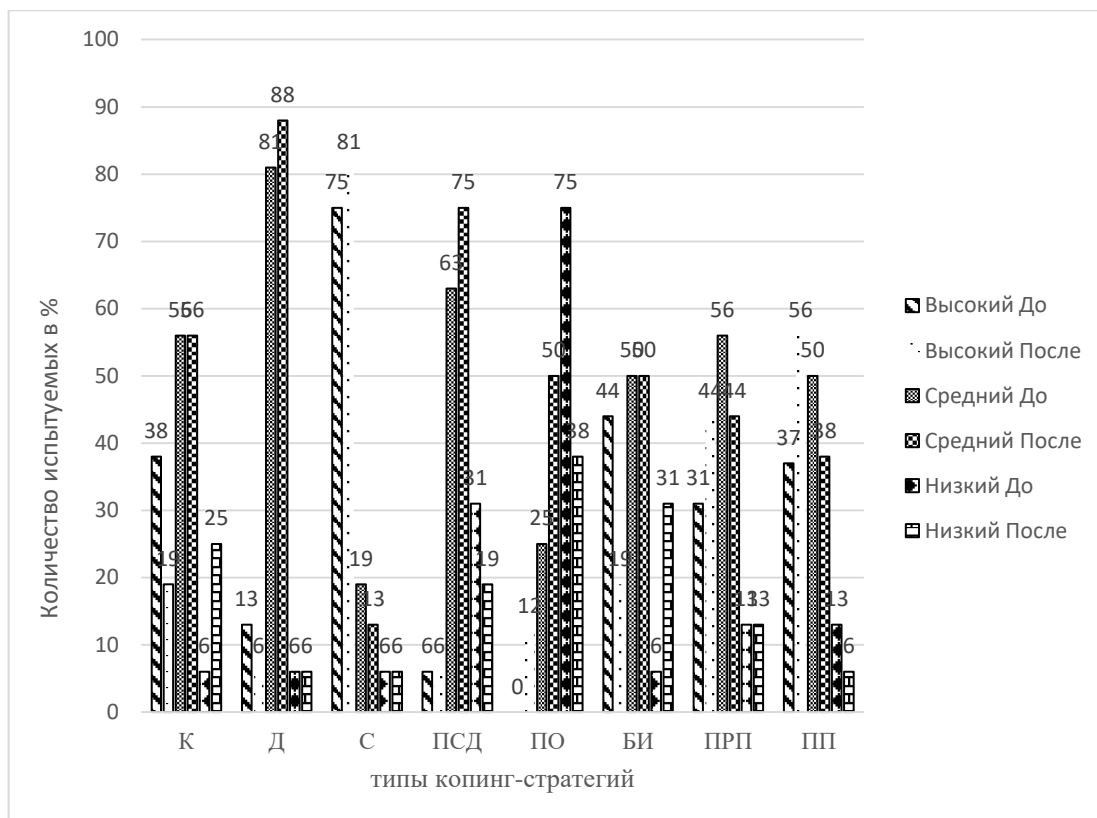


Рисунок 6 – Результаты исследования копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) Флетта после психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Примечание: «Конфронтация» (К), «Дистанционирование» (Д), «Самоконтроль» (С), «Поиск социальной поддержки» (ПСД), «Принятие ответственности» (ПО), «Бегство-избегание» (БИ), «Планирование решения проблемы» (ПРП), «Положительная переоценка» (ПП)

Анализируя полученные результаты исследования по определению копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий по методике копинг-тест

Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) после формирующего эксперимента мы установили:

Конфронтация (К): низкий уровень – 25 % (4 человек), средний уровень – 56 % (9 человек), высокий уровень – 19 % (3 человек). Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. При умеренном использовании стратегии конфронтации, человек способен сопротивляться трудностям и находить решения в проблемных ситуациях, отстаивать свои интересы. Частая конфронтация может рассматриваться как неадаптивная.

Дистанционирование: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 88 % (14 человек), высокий уровень – 6 % (1 человек). Преодоление негативных переживаний за счет снижения ее значимости для индивида и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Может использовать интеллектуальные приемы: рационализацию, обесценивание, переключения внимания, отстранения, юмор.

Самоконтроль: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 13 % (2 человек), высокий уровень – 81 % (13 человек). Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, сведение к минимуму влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки: низкий уровень – 19 % (3 человек), средний уровень – 75 % (12 человек), высокий уровень – 6 % (1 человек). Копинг-стратегия социальной поддержки обеспечивает использование поддерживающего эффекта социального окружения – взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи, тем самым способствует более эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций.

Принятие ответственности: низкий уровень – 38 % (6 человек), средний уровень – 50 % (8 человек), высокий уровень – 12 % (2 человек).

Проявление стратегии «принятие ответственности» в поведении человека, признании своей роли в возникновении проблемы, и ответственности за ее решение, в некоторых случаях может приводить к необоснованной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Бегство-избегание: низкий уровень – 31 % (5 человек), средний уровень – 50 % (8 человек), высокий уровень – 19 % (3 человек). Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Планирование решения проблемы: низкий уровень – 13 % (2 человек), средний уровень – 44 % (7 человек), высокий уровень – 44 % (7 человек). Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительная переоценка: низкий уровень – 6 % (1 человек), средний уровень – 38 % (6 человек), высокий уровень – 56 % (9 человек). Переосмысление негативной ситуации с целью увидеть ее как положительную, рассмотреть, как стимул для личностного роста. Но, есть вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Проанализируем результаты исследования по копинг-стратегий Э. Хайма на рисунке 7 (Приложение 4, Таблица 6).

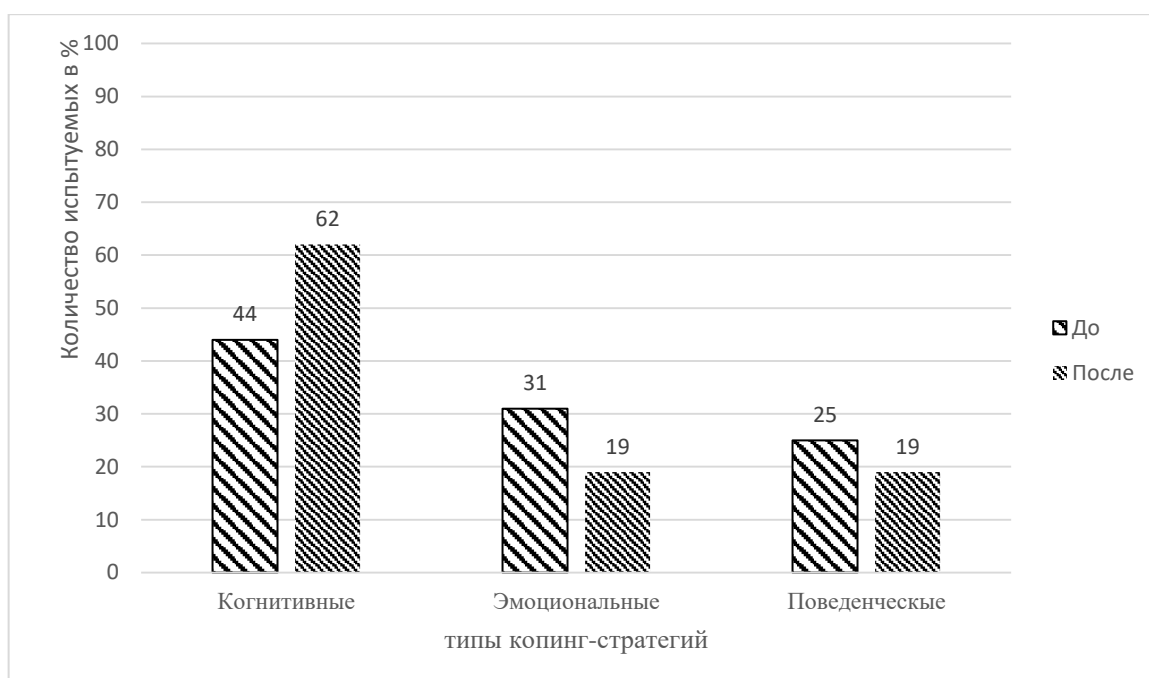


Рисунок 7 – Результаты исследования по методике копинг-стратегий Э. Хайм после психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

По итогам проведенной диагностики по выявлению типа поведения в сложной жизненной ситуации по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма мы определили:

Когнитивные копинг-стратегии: у 62 % (10 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания).

Эмоциональные копинг-стратегии: у 19 % (3 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм).

Поведенческие копинг-стратегии: у 19 % (3 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, такие как сотрудничество (отвлечение, конструктивная активность, то есть поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью, в частности алкоголя, лекарственных средств).

Отообразим результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта на рисунке 8 (Приложение 4, Таблица 7).

Проанализировав результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, мы установили:

Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС) – у 31 % (5 человек) испытуемых. Перфекционизм, ориентированный на себя – составляющая, которая, как установили П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт, существенно превалирует над остальными у людей с высокой степенью выраженности стремления быть совершенными, у людей одаренных, у людей академически успешных.

Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД) выявлен у 25 % (4 человек) предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибок.

Человек уверен, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но, он должен соответствовать стандартам, устанавливаемым для него окружающим, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки.

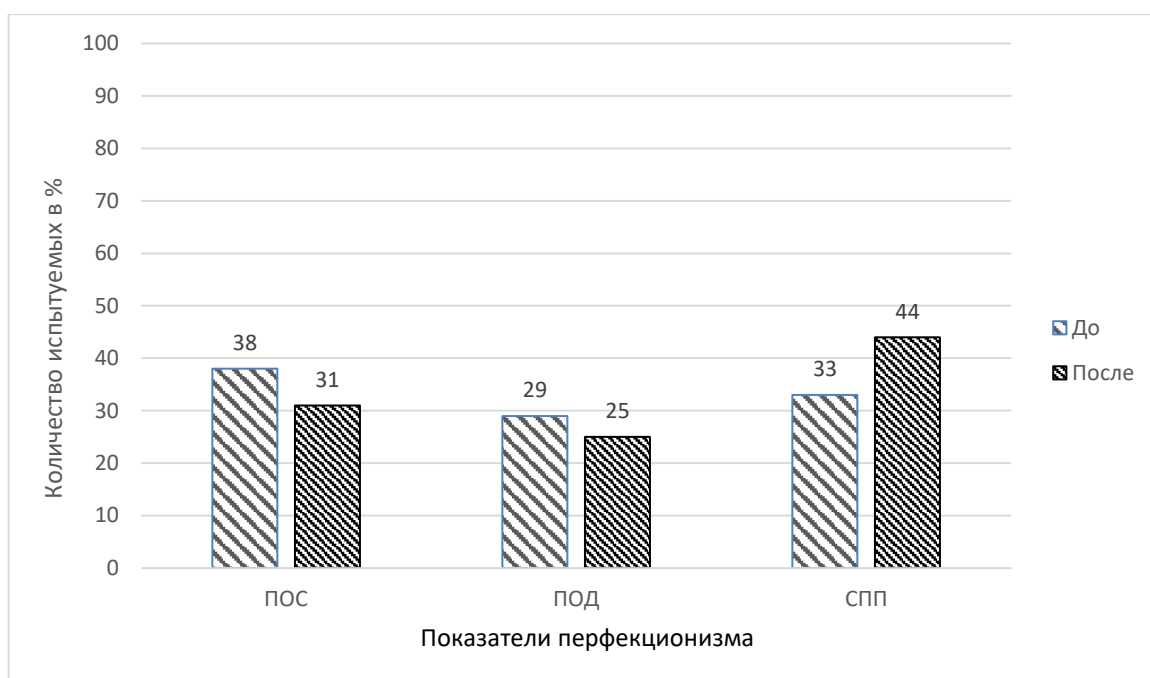


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта после психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Примечание: ПОС – перфекционизма ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм ориентированный на других; СПП – социально-предписанный перфекционизм

Чтобы оценить статистическую значимость выявленных сдвигов в показателях после проведения коррекционной работы, мы сравним с помощью Т-критерия Стьюдента показатели по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта до и после психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

ТАБЛИЦА 8 – РАСЧЁТ КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА

№	Критерии и показатели копинг-поведения	До	После	t-value	P
1	Перфекционизм ориентированный на себя	67,250	63,437	0,770	0,392
2	Перфекционизм ориентированный на других	51,437	48,000	0,868	0,329
3	Социально предписанный перфекционизм	57,625	62,125	-0,955	0,346
4	Когнитивные копинг-стратегии	7,312	8,357	-1,209	0,235
5	Эмоциональные копинг-стратегии	4,312	5,687	-2,120*	0,423
6	Поведенческие копинг-стратегии	2,937	4,187	-2,146*	0,040
7	Конфронтация	8,250	8,062	0,168	0,867
8	Дистанционирование	9,250	9,000	0,303	0,763
9	Самоконтроль	13,312	10,812	2,450	0,020
10	Поиск социальной поддержки	8,125	7,687	0,390	0,698
11	Принятие ответственности	5,562	7,187	-1,987	0,046
12	Бегство-избегание	11,625	11,625	0,000	1,000
13	Планирование решения проблемы	10,562	9,937	0,545	0,589
14	Положительная переоценка	11,375	8,500	2,388	0,023

В результате психологической коррекции произошел рост по всем критериям копинг-поведения. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 5 из 14 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: «Эмоциональные копинг-стратегии» ($p \leq 0,042309$), «Поведенческие копинг-стратегии» ($p \leq 0,040024$), «Самоконтроль» ($p \leq 0,020333$), «Принятие ответственности» ($p \leq 0,046018$) «Положительная переоценка» ($p \leq 0,023416$) и др.

Статистический анализ показателей копинг-поведения показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Таким образом, полученные результаты подтверждают исходную гипотезу:

Психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма будет эффективной, если:

- будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями копинг-поведения и уровнем перфекционизма подростков;

- на основании теоретического и корреляционного анализа будет разработана модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков: из модели

- средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по психологической коррекции конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма

В результате проведенного эмпирического исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма позволяет дать рекомендации для педагогов и родителей.

Для адекватных, социально-адаптивных копинг-стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью психологических

коррекционных групповых занятий с элементами тренинга, обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Рекомендации родителям при взаимодействии с подростками:

- Беседуйте с подростком доброжелательно, проявляйте уважение к подростку.

- Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

- Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

- Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть доброжелательным и не выступать в роли судьи.

- Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Требований, ограничений, правил, запретов, не должно быть слишком много. Они должны быть гибкими и согласованы взрослыми между собой.

- Объясните, что от ошибок никто не застрахован, это нормально. Это естественная и неизбежная часть жизни, благодаря ошибкам люди учатся и становятся лучше. Анализируйте неудачи вместе с ребенком, помогая ему понять, какую из нее можно извлечь пользу, чему она могла научить и какой помогла приобрести новый опыт

- Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

- Имейте терпение. Изменение поведения требует времени, практики и терпения.

- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностей в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем взрослых).

- Отрегулируйте график своего ребенка. Дети-перфекционисты часто не понимают ценность отдыха и не позволяют себе расслабиться. Помогите ребенку найти время только на себя, на веселье и развлечения.

Рекомендации для педагогов:

– Особенности оценивания - оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.

– Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы.

– В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.

– Избегайте сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником.

– При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к школе, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.

– При работе с неуверенными в себе и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса.

– Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить

доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.

– Учить детей снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалить ребенка за определенный результат.

– Объяснять неудачи ребенка не низкими умственными способностями, а недостатками прилагаемых усилий, таким образом, ребенок не будет считать себя «просто глупым и ни на что неспособным» и поверит в свои возможности.

– Общение строить спокойно, доброжелательно. Использовать в беседе правила критики, правила эффективного общения. Делая замечание ребенку, характеризуйте поступок, но не личность.

Выводы по 3 Главе

Психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма представляет собой программу практических занятий, проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. При этом используются еще более разнообразные методы: тренинг поведения, развития личностных и средовых ресурсов, когнитивная модификация и терапия, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры, индивидуальная и групповая психотерапия.

Цель программы: сформировать конструктивные копинг-стратегии у подростков с высоким уровнем перфекционизма. Снизить высокий уровень психологического и физиологического дискомфорта.

В результате психологической коррекции произошел рост по всем критериям копинг-поведения и перфекционизма. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 5 из 14 случаев измерения. Наиболее

очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: «Эмоциональные копинг-стратегии» ($p \leq 0,042309$), «Поведенческие копинг-стратегии» ($p \leq 0,040024$), «Самоконтроль» ($p \leq 0,020333$), «Принятие ответственности» ($p \leq 0,046018$) «Положительная переоценка» ($p \leq 0,023416$) и др.

Статистический анализ показателей копинг-поведения показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по психологической коррекции конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности.

Гипотеза доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие копинг (совладающего) поведения используется для описания характерных способов поведения в трудных, кризисных ситуациях. Современные исследователи, как зарубежные, так и отечественные в своих работах отмечают, что психологическое значение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать индивида к требованиям ситуации, уменьшить действие последней, обеспечить и поддержать психическое здоровье человека.

Анализ основных стратегий совладающего поведения подростков можно отметить, что развитие способности к поиску и реализации оптимальных решений в кризисных ситуациях происходит по мере взросления и приобретения жизненного опыта. Важнейшим аспектом в решении выработки совладающих стратегий является усиление рационального осмысленного подхода к решению своих проблем, связанного с когнитивными способностями ребенка. В исследованиях базисных копинг-стратегий у подростков обнаружены следующие факты: у подростка в этом возрасте еще не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом, в его наборе стресс преодолеляющих стратегий присутствуют все предлагаемые способы преодоления стресса. При этом подросток пока еще не отдает явного предпочтения ни одному из них. Следовательно, есть необходимость своевременной внешней поддержки, укрепляющей средовые и личностные ресурсы, способствующей социально адаптивному развитию подростка.

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил предположить, что высокий перфекционизм может выступать как неблагоприятный психологический фактор в процессе совладания подростка с трудными ситуациями. В настоящее время также принято говорить, как о

позитивном (адаптивный, нормальный, здоровый), так и негативном (дезадаптивный, невротический, патологический) типах перфекционизма.

Одним из вариантов успешного формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подросткам с высоким уровнем перфекционизма является психологическая коррекция копинг-поведения подростка с высоким уровнем поведения.

В работе была составлена модель психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма.

Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, аналитический. Работа с обучающимися.

Исследование копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма состоит из 4 этапов (целевой, теоретический, диагностический и аналитический). В работе применялись следующие методы: анализ, конкретизация, обобщение, констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус С. Фолкман), диагностика копинг-стратегий Э. Хайма, многопрофильная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта и метод математической статистики (Т-критерий Стьюдента, критерий Пирсона). Выбор указанных методик определяется следующими обстоятельствами: во-первых, они достаточно просты для проведения и информативны; во-вторых, они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; в-третьих, методики доступны для данной категории испытуемых.

Анализируя полученные результаты исследования по определению копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий по методике копинг-тест Лазаруса (Р. Лазарус и С. Фолкман) мы пришли к выводу:

Конфронтация. У 6% (1 человек) – высокий уровень, средний уровень у 56% (9 человек), низкий уровень – 38% (6 человек). Дистанционирование. У 13% (2 человека) – высокий уровень, у 81% (13 человек) и низкий уровень

развития дистанционирования у 6% (1 человек). Самоконтроль. Высокий уровень самоконтроля выявлен у 75% (12 человек), средний уровень – 19% (3 человека), низкий уровень – 6% (1 человек). Поиск социальной поддержки. Высокий уровень развития социальной поддержки выявлен у 6 % (1 человек), средний уровень – 63% (10 человек), низкий уровень – 31% (5 человек). Принятие ответственности. Высокий уровень – не выявлен, средний уровень – 25% (4 человека), низкий уровень – 75% (12 человек). Бегство-избегание. Высокий уровень – 44% (7 человек), средний уровень – 50% (8 человек), низкий уровень – 6% (1 человек). Планирование решения проблемы. Высокий уровень – 31% (5 человек), средний уровень – 56% (9 человек), низкий уровень – 13% (2 человека). Положительная переоценка. Высокий уровень – 37% (6 человек), средний уровень – 50% (8 человек), низкий уровень – 13% (2 человека).

По итогам проведенной диагностики по выявлению типа поведения в сложной жизненной ситуации по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма мы определили:

когнитивные копинг-стратегии: у 44% (7 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания). Эмоциональные копинг-стратегии: у 31% (5 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм). Поведенческие копинг-стратегии: у 25% (4 человека) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии.

Проанализировав результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта мы установили:

перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС) – 38% (7 человек) испытуемых. Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД) выявлен – 29% (4 человека). Социально предписанный перфекционизм характеризуется у 33% (5 человек) подростков.

Исходя из результатов и по итогам расчёта критерия Пирсона, мы установили, что высокий уровень перфекционизма у подростков может выступать как антиресурс или неблагоприятный психологический фактор в процессе совладения личностью с трудными жизненными ситуациями. Данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической программы коррекции для всех респондентов

Психологическая коррекция копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма представляет собой программу практических занятий, проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. При этом используются еще более разнообразные методы: тренинг поведения, развития личностных и средовых ресурсов, когнитивная модификация и терапия, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры, индивидуальная и групповая психотерапия.

Цель программы: сформировать конструктивные копинг-стратегии у подростков с высоким уровнем перфекционизма. В результате психологической коррекции произошел рост по всем критериям копинг-поведения и перфекционизма. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 5 из 14 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: «Эмоциональные копинг-стратегии» ($p \leq 0,042309$), «Поведенческие копинг-стратегии» ($p \leq 0,040024$), «Самоконтроль» ($p \leq 0,020333$), «Принятие ответственности» ($p \leq 0,046018$) «Положительная переоценка» ($p \leq 0,023416$) и др.

Статистический анализ показателей копинг-поведения показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по психологической коррекции конструктивных стратегий копинг-поведения

подросткам с высоким уровнем перфекционизма подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности.

Гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексина, Ю.Ю. Особенности копинг-поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: / Ю.Ю. Алексина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 61-62
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст]: / Избранные психологические труды: В 2-х т. / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 288 с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: / Г.М. Андреева. – Москва: Флинта, 2013. – 368 с.
4. Ануфриюк, К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков [Текст]: / К.Ю. Ануфриюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 147-153.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека [Текст]: учебник / А.Г. Асмолов. – 4-е изд., испр. – Москва: Смысл; Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.
6. Баканова, А.А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в юношеском возрасте [Текст]: / А.А. Баканова // Безопасность жизнедеятельности – профессия XXI века: проблемы становления и перспективы развития: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, 19-20 ноября 2002. – Санкт-Петербург., 2002. – С. 82
7. Баст, Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника [Текст]: / Е.И. Баст. – Санкт-Петербург.: Питер, 2014.
8. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] /А.С. Белкин. – Москва: Академия, 2010. – 192 с.

9. Бескова, Т.В. Взаимосвязь перфекционизма со способами реагирования на успех и неудачу другого // Современные проблемы науки и образования. 2012. №2 [электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceeducation.ru/102-6046> [Дата обращения 18.01.2020].

10. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды [Текст]: / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 324 с.

11. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика [Текст]: / А.Ф. Бондаренко. – Москва: Сфера, 2010. – 257 с.

12. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Текст]: / В.А. Бодров. – Москва: Пер Сэ, 2012. – 528 с.

13. Буравцова, Н.В. Развитие личностной харизматичности посредством социально-психологического тренинга [Текст]: / Н.В. Буравцова, Н.В. Дмитриева // Социосфера. – 2014. – № 1. – С.180-184.

14. Вакуева, А.Н. Новая воспитательная технология - технология социально-психологического тренинга [Текст]: / А.Н. Вакуева // Россия и Европа: связь культуры и экономики материалы XI Международной научно-практической конференции: в 2-х частях – 2015. – С. 77-79.

15. Вассерман, Л.И. Совладание со стрессом. Теория психодиагностика [Текст]: / Л.И. Вассерман, В.А. Абаков, Е.А. Трофимова – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 192с.

16. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст]: / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург.: Питер, 2009. – 336 с.

17. Дербин, П.А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих [Текст]: / П.А. Дербин // Успехи современного естествознания. – 2016. – №2.

18. Долгова, В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: Монография [Текст] / В.И. Долгова. – М., 2009. – 228 с.

19. Долгова, В.И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков [Электронный ресурс]: / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая, А.А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №. 1. – С. 45–59
20. Жуковская, Л.В.; Трошихина, Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93
21. Зиновьева, Н.О. Эффективность использования социально-психологического тренинга в учебном процессе [Текст]: / Н.О. Зиновьева // Труды экономического и социально-гуманитарного факультета РГГМУ Сборник статей. Санкт-Петербург. – 2013. – С. 113-117.
22. Золотарева, А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. Т. 42. № 3. С. 59-68.
23. Зыбина, Л.Н. Социально-психологический тренинг как средство активного обучения [Текст]: / Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «НГПУ». – 2015. – С. 270-276.
24. Иопенко, А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения [Текст]: / А.В. Иопенко // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях. Сборник материалов XVI, всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 167-170.
25. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст]: / Е.П. Исаева. – Санкт-Петербург.: Издательство Санкт-Петербург: ГМУ. – 2009. – 136 с.
26. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореферат диссертации кандидата психологических наук: 19.00.01 [Текст]: / И.В. Камынина – Хабаровск, 2008 – 26 с.

27. Кобзева, О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст]: / О.В. Кобзева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – № 3. – С. 155-158.
28. Кон, И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя [Текст]: / И.С. Кон. – Москва: Просвещение, 2009. – 255 с.
29. Котенева, А.В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера [Текст]: / А.В. Котенева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – № 9. – С. 270-276.
30. Кружкова, О.В. Проблемы диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении [Текст]: / О.В. Кружкова, Д.М. Никифорова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – № 31. – С. 4-12.
31. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст]: / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344с.
32. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы [Текст]: / Т.Л. Крюкова // Вестник КГУ. – 2013. – № 5. –С. 184–188.
33. Кузьмишкин, А.А. Адаптации студентов первого курса в вузе [Текст]: / А.А. Кузьмишкин // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 933-935.
34. Купрене, Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии [Текст]: / Е.В. Купрене // Психологическая практика СПО. – 2011. – №5. – С.69-71
35. Ларских, М.В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма // Практическая медицина. 2014. № 2. С. 74-78
36. Левкова, Т.В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза [Текст]: / Т.В. Левкова // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 1.

37. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]: / А.Г. Лидерс. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
38. Маклаков, А. Г. Общая психология: Учебник для вузов [Текст]: / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург.: Питер, 2014. – 583 с.
39. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях [Текст]: / Ш. Мельник. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 256с.
40. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст]: / Ю. А. Миславский. – Москва: Педагогика, 2010. – 429с.
41. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: Учеб. пособие для студ. пед. вузов [Текст]: / А.В. Мудрик; под редакцией В.А. Сластенина. – Москва: Академия, 2009. – 200 с.
42. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст]: / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание научно-практический журнал. – 2014. – № 1 (9). – С. 45–52.
43. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие [Текст]: / Р.Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – С. 23–29.
44. Нагирнер, И. И. Технологический подход к формированию стрессоустойчивости обучающихся [Текст]: / И. И. Нагирнер. – Санкт-Петербург.: Питер, 2015.
45. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст]: / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический Журнал, 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20 – 30.

46. Никольская, И. М. Общие сведения о копинг-поведении [Текст]: / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – Санкт-Петербург.: Гардарики, 2005. – 187 с.
47. Новгородова Е. Ф. Взаимосвязь проявлений перфекционизма и самооотношения личности // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2014. [электронный ресурс]. URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2263.htm> (дата обращения 20.12.2019).
48. Новгородова Е.Ф. Роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. URL: <http://psystudy.ru> [Дата обращения: 20.12.2019].
49. Останина, Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе [Текст]: / Н.В. Останина // Известия Российского, Государственного Университета им. А.И. Герцена. – 2012. – Выпуск №70-2.
50. Останина, Н. В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся [Текст]: / Н.В. Останина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – С.109-120.
51. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие [Текст]: / под ред. М. В. Булановой-Топорковой. – Ростов н / Д: Феникс, 2002. – 544 с.
52. Педагогическая психология [Текст]: / Под ред. Н. В. Ключевой. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
53. Пилюгина, Е.И. Особенности социально-психологической адаптации студентов к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий [Текст]: / Е. И. Пилюгина // В мире научных открытий. – 2010. – № 6–2. – С. 106 – 108.
54. Пионова, Р.С. Педагогика высшей школы: учеб. пособие [Текст]: / Р. С. Пионова. – Мн.: Университетское, 2002. – 256 с.
55. Плотникова, А.А. Особенности копинг-поведения современных подростков [Текст]: / А.А. Плотникова // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам III студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — Москва: «МЦНО». — 2013. – № 3

56. Поникарова, В.Н. Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: / В.Н. Поникарова, Ю. Ю. Алексина // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 412-414.

55. Поникарова, В.Н. Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов: монография [Текст]: / В.Н. Поникарова. – Череповец: ГОУ ВПО ЧГУ, 2011. – С. 48–59.

56. Постылякова, Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности [Текст]: / Ю.В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – Т.26. №6. – С. 35-43.

57. Проект «Кризисная интервенция»: исследование последствий и психологическая помощь после взрыва [Текст]: // Материалы научно практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 2, раздел «Здоровье нации и образование». – М.,2008. – С. 85-87.

58. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики core [Текст]: / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – Т. 10. – №1. – С. 82–118.

59. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Текст]: / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – N 3(17).

60. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст]: / А.А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург.: Питер, 2006. – 112 с.

61. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]: / С.Л. Рубинштейн – Москва: Академия, 2012 – 583 с.

62. Рокицкая, Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков [Текст]: / Ю.А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. - № 3. С. 220-233.

63. Симатова, О.Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков [Текст]: / О.Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. – 2011. – № 6 (57) – С. 93-98.
64. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма [Текст]: / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 176 с.
65. Сирота, Н.А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков [Текст]: монография / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва: РИО МГМСУ, 2014. –72 с.
66. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения [Текст]: / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 67- 83.
67. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст]: / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург.: Речь, 2009. – 512с.
68. Сирота, Н. А. Копинг-поведение как проблема наркологии [Текст]: / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – № 1. – 1996. – С. 76-82.
69. Скаткин, М. Н. Школа и всестороннее развитие личности [Текст]: / М.Н. Скаткин. – Москва: Просвещение, 2010. – 144 с.
70. Сухова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Текст]: / Е.В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №1. – С.76-83.
71. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст]: / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – Москва: Буки-Веди, 2012. – С. 13- 16.

72. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст]: / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва, изд-во Института Психотерапии. 2012. – 527с.

73. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований [Текст]: / М.Р. Хачатурова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 160–169.

74. Чернова, А.М. Обучающий тренинг как эффективный метод формирования адаптивных копинг-стратегий студентов [Текст]: / А.М. Чернова // Научное сообщество студентов, сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции. – 2016. – С. 103-106.

75. Щелина, Т.Т. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки [Текст]: / Т.Т. Щелина, В. А. Колясникова // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 1774-1778.

76. Шепелева, Л. Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст]: / Л. Н. Шепелева – Санкт-Петербург.: Нева, 2010. – 160с.

77. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]: / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург.: Питер, 2012. – 256с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Кувтjak, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Обработка результатов:

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов: $8/18*100=44,4\%$ – это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить прощ, по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

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

Интерпретация результатов

Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Бланк для ответов копинг-теста

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0		2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0		2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0		2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0		2	3
5	... критиковал и укорял себя	0		2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0		2	3
7	... надеялся на чудо	0		2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0		2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0		2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0		2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0		2	3
12	... спал больше обычного	0		2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0		2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0		2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0		2	3
16	... пытался забыть все это	0		2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0		2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0		2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0		2	3
20	... составлял план действия	0		2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0		2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0		2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0		2	3

24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0		2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0		2	3
6	... рисковал напропалую	0		2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0		2	3
28	... находил новую веру во что-то	0		2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0		2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0		2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0		2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0		2	3
3	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0		2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0		2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0		2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0		2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0		2	3
38	... вымещал это на других людях	0		2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0		2	3
40	.. знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0		2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0		2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0		2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0		2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0		2	3
45	... что-то менял в себе	0		2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0		2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0		2	3

48	... молился	0		2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0		2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0		2	3

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма)

Методика Е. Heim позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы/ Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

Инструкция испытуемому к методике Э. Хейма.

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Копинг-поведение, определяемое по методике Э.Хейма:

А

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

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

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

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

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

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

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

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма

А. Когнитивные копинг-стратегии

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

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

3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»

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

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

6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»

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

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

9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

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

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

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

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

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

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

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

6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»

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

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

В. Поведенческие копинг-стратегии

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

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

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

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

5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).
6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта (Multidimensional perfectionism scale, MPS, P.L. Hewitt, G.L. Flett)

Данная модель описывает перфекционизм сквозь призму его социальных аспектов и выделяет три основных компонента: «перфекционизм, ориентированный на себя» (self oriented perfectionism; ПОС), «перфекционизм, ориентированный на других» (socially oriented perfectionism; ПОД), и «социально предписанный перфекционизм» (socially prescribed perfectionism; СПП). Сумма баллов, набранная испытуемым по всем трем субшкалам, отражает общий уровень прокрастинации. Ответы на пункты формируются по 7-ми балльной шкале Ликкерта от 1 – совершенно не согласен, до 7 – совершенно согласен. Адаптация методики на русскоязычной выборке была проведена И.И. Грачевой.

Инструкция: Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – скорее не согласен, чем согласен;
- 4 – нейтрален;
- 5 – скорее согласен, чем не согласен;
- 6 – согласен;
- 7 – полностью согласен

Утверждение Ваш ответ

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
6. Одна из моих целей – быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
11. Чем лучше я что-то сделаю, тем большего от меня ждут
12. Мне не особенно нужно быть совершенным
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
16. Я много жду от людей, которые значимы для меня
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
19. Я не требую многого от окружающих
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
24. Я не требую многого от своих друзей
25. Если у меня что-то поучилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим

26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
32. Я всегда должен работать в полную силу
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
36. Я не ставлю для себя больших, труднодостижимых целей
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство
40. Я очень требователен к себе
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен
42. Я всегда должен быть успешным в учёбе или работе
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

Обработка результатов:

Подсчитывается сумма баллов по ключу. Знаком «*» отмечены обратные баллы.

Прямые: 1 2 3 4 5 6 7

Обратные: 7 6 5 4 3 2 1

Ключ:

1. Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС): 1, 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34*, 36*, 40, 42
2. Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД): 2*, 3*, 4*, 7, 10*, 16, 19*, 22, 24*, 26, 27, 29, 38*, 43*, 45*
3. Социально предписанный перфекционизм (СПП): 5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39*, 41, 44*

Максимальное количество баллов по каждой из шкал 105 баллов.

Краткая интерпретация:

При высоком уровне ПОС (>70 баллов) человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе.

При высоком уровне ПОД (>70 баллов) - чрезвычайно высокие требования к окружающим.

При высоком уровне СПП (> 70 баллов) человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные.

Соотношение составляющих перфекционизма может быть разным - таким образом даже при одинаковом уровне выраженности этой черты могут складываться разные профили.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Таблица 1 – Результаты исследования по копинг-тесту Лазаруса (Р. Лазарус С. Фолкман)

Код испытуемого	Копинг-стратегии							
	Конфронтационный Копинг	Дистанционирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	4	9	6	1	5	7	5	6
2	1	9	17	5	4	19	8	16
3	6	8	17	4	4	7	16	14
4	1	1	15	1	10	21	7	10
5	8	7	13	8	8	14	17	15
6	4	1	11	3	3	7	7	8
7	6	7	13	9	5	7	17	12
8	8	9	14	7	5	7	7	10
9	1	1	16	8	5	13	14	10
10	8	1	13	3	5	6	10	16
11	6	1	16	1	9	15	8	10
12	1	7	16	9	6	20	11	10
13	1	8	8	6	2	11	12	5
14	1	1	13	8	7	16	10	15
15	9	6	11	1	7	8	14	16
16	4	10	14	12	4	8	6	9
Копинг-стратегии		Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		
		Количество испытуемых, (%)						
Конфронтационный		1 (6%)		9 (56%)		6 (38%)		
Дистанционирование		1 (6%)		13 (81%)		2 (13%)		
Самоконтроль		1 (6%)		3 (19%)		12 (75%)		
Поиск социальной поддержки		5 (31%)		10 (63%)		1 (6%)		
Принятие ответственности		12 (75%)		4 (25%)		0		
Бегство-избегание		1 (6%)		8 (50%)		7 (44%)		
Планирование решения проблем		2 (13%)		9 (56%)		5 (31%)		
Положительная переоценка		2 (13%)		8 (50%)		6 (37%)		

Таблица 2 – Результаты исследования по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма

Код испытуемого	когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
1	10	4	3
2	4	3	1
3	4	4	3
4	8	7	6
5	10	4	1
6	4	3	2
7	4	4	1
8	4	1	5
9	9	6	1
10	4	4	6
11	10	4	2
12	10	8	4
13	9	4	5
14	9	4	1
15	9	4	4
16	9	5	2
Итого	44%	31%	25%

Таблица 3 – Результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма
П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта

Код испытуемого	ПОС	ПОД	СПП
1.	75	43	51
2.	68	41	62
3.	90	54	63
4.	79	46	75
5.	79	55	66
6.	43	58	57
7.	60	42	58
8.	65	63	45
9.	72	74	59
10.	61	38	60
11.	54	50	60
12.	78	51	76
13.	66	50	58
14.	70	69	18
15.	71	56	54
16.	45	33	60
Итого	1076	823	922
	38,1425	29,17405	32,68345
	38,14%	29,17%	32,68%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных копинг-стратегии подростков с высоким уровнем перфекционизма

Психологическая коррекционная и психолого-профилактическая работа с подростками среднего и старшего подросткового возраста нами также проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме. При этом используются еще более разнообразные методы: тренинг поведения, развития личностных и средовых ресурсов, когнитивная модификация и терапия, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры, психологическая гимнастика, элементы психодрамы, индивидуальная и групповая психотерапия, круглые столы.

Разрабатываемая и апробируемая программа используют описанный ниже комплексный подход. В них есть специальные занятия по темам, касающимся стресса и проблем-разрешающего поведения, формирования навыков оценки проблемной ситуации и принятия решений, способах преодоления личных сложностей, кризисов и межличностных конфликтов. При этом вся структура занятий предусматривает постоянную тренировку стресс-совладающего поведения участников. Таким образом, предусмотренные программами тренинги являются «тренингами инициации», включающими в себя помимо прочих методов психологического коррекционного воздействия и набор испытательных и развивающих процедур, прохождение которых позволяет подростку «войти в мир взрослых».

Рассмотрим этот процесс на примере анализа содержания и структуры конкретных занятий. Хотя, на первый взгляд, ситуация в тренинговой группе подростков среднего и старшего возраста не слишком отличается от обычной, учебной, вместе с тем, в основе лежит иной принцип – не принцип интеллектуального обучения, а эмоциональный и когнитивно-поведенческий подход. При этом активно используется и психодинамический подход, направленный на процесс осознания, и когнитивный, сфокусированный на понимании и гуманистический, основанный на идее самоактуализации личности (см. предыдущие главы). Сочетание вышеназванных подходов позволяет участникам тренинга не просто получить необходимую информацию, а «здесь и сейчас» пережить ситуацию стресса и справиться с ней, а затем, подвергнув рефлексии собственные мысли и переживания, с минимальной помощью ведущего выйти на осмысление и обобщение полученных результатов. Сама структура занятия построена так, чтобы усиливать эмоциональную составляющую. Упражнения, включенные в занятия, содержат компоненты самостоятельного исследования, которые затем подвергаются обсуждению и анализу, а также телесные компоненты. Эти особенности делают программные занятия очень результативными. Обобщающая дискуссия о стратегиях, способствующих преодолению стресса, плавно перерастает в разговор о ресурсах совладания с ним: организменных (физическая сила, ловкость), социальных (наличие поддержки), когнитивных (умение ставить перед собой задачи и последовательно идти к их решению, способность к адекватному предвидению последствий своих действий), мотивационно-волевых (умение мобилизоваться), способность, как сказал один из участников, «буквально взглядом» договориться о совместных действиях, правильная оценка психологических ресурсов соперников и т.д. События, происходящие в процессе тренинга, чаще всего оцениваются подростками как эмоционально стрессовые (вызов или угроза), редко как нейтральные, что приводит к большому эмоциональному напряжению. Это имеет ряд следствий для участников. Часть участников боится самораскрытия (возможного вреда). В то же время эмоционально благоприятная, гуманистическая и психологически поддерживающая атмосфера тренинга делает этот процесс весьма значимым, и мотивация к самораскрытию нарастает. Эмоциональное напряжение, испытываемое другой частью участников, оценивает стрессовые ситуации, происходящие

во время тренинга, как вызов, что, соответственно, фасилитирует поиск адекватных стратегий совладания и актуализацию копинг-ресурсов. Таким образом, обнажается процесс когнитивной оценки ситуации, который может быть осознан, понят, подвергнут обсуждению и когнитивной переработки. Следует отметить, что когнитивные процессы в процессе тренинга актуализируются вследствие высокой эмоциональной включенности участников. В связи с этим становится понятным, что для запуска активного и регулируемого тренером копинг-процесса в целом полезнее любые эмоции, чем незаинтересованное, нейтральное отношение участников.

В процессе тренинга ведется активная работа с искажениями социальной перцепции, как одним из центральных звеньев малоэффективного когнитивного функционирования. Нетерпимый, абсолютистский стиль высказываний некоторых участников вызывает активную обратную связь членов группы. Возникает управляемый тренером процесс конструктивной конфронтации с такими когнитивными искажениями как, например, сверх генерализованные высказывания, абсолютизация какого-либо мнения, «черно-белое» восприятие сложных явлений. Для многих подростков становится открытием, например, тот факт, что события, которые они переживают как катастрофические, многими участниками воспринимаются по-другому. Некоторым участникам с выраженным «истероидным» компонентом, переоценивающих связь большинства событий с ними персонально, становится полезным узнать, что другие участники не видят этой связи. Особенно ценным является тот факт, что обратную связь по поводу когнитивных искажений подростки получают не от взрослых ведущих, а от сверстников.

Для некоторых участников наибольшую сложность представляет распознавание, расшифровка, анализ поведения других участников. Многие подростки интерпретируют нейтральное или даже доброжелательное поведение других как агрессивное или осуждающее. Стиль поведения таких подростков в группе можно охарактеризовать как защитно-агрессивный. Система упражнений, направленных на распознавание и адекватное выражение собственных эмоций, а также на развитие социальной перцепции, эмпатической тенденции, существенно повышает адекватность когнитивных оценок большинства участников и позволяет им преодолеть избегающий, защитно-агрессивный стиль взаимодействия, заменив его более эффективным и конструктивным.

Программа состоит из 15 занятий, рассчитана на 31 учебный час, по 1.5 часа каждое. Занятия проводятся два раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу обязательно должны быть включены индивидуальные формы работы с подростками. Также предусматривается самостоятельная работа (выполнение домашних заданий).

До начала занятий, в процессе, после их проведения и, спустя 6 месяцев рекомендуется проводить собеседование и экспериментально-психологическое тестирование с целью определения эффективности программы и степени ее принятия участниками, их родителями и учителями.

Занятие 1

Знакомство. Представление программы.

Цели: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим; представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

Заметки для ведущего.

Установить доверительные, поддерживающие отношения в группе будет легче, если Вы будете открыто проявлять свои чувства, оказывать поддержку, подчеркивать

важность соблюдения установленных вместе с группой правил, использовать игровые ситуации, проявлять творческую активность.

1. Знакомство

Ведущий представляется сам и предлагает представиться участникам тренинга: назвать свое имя, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применять любые игровые приемы.

2. Представление программы.

Ведущий рассказывает о программе, знакомит членов группы с ее целями и задачами.

Программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, наладить взаимоотношения с окружающими людьми. Она поможет научиться укреплять свое физическое и психическое здоровье, активно и эффективно решать возникающие проблемы, избегать употребления наркотиков или других психоактивных веществ, которые препятствуют личностному развитию, вызывают стойкую зависимость и множество отрицательных физических, психических и социальных последствий.

В процессе работы будут обсуждаться многие стороны жизни. Поэтому отношения в группе должны быть абсолютно доверительными. Важно создать атмосферу поддержки, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно, быть искренним и открытым для общения.

3. Установление правил работы в группе.

Ведущий предлагает участникам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила.

- Полная конфиденциальность полученной в группе информации.
- Открытость и искренность.
- Возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера.
- Участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений и домашних заданий.
- Обязательное посещение всех занятий без опозданий.
- Участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

4. Ознакомление с процессом групповой работы.

Ведущий объясняет, что в процессе занятий участники будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию важнейших личностных качеств и умений.

Человек учится понимать других, вставать на их позицию и сочувствовать им, соответственно улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность находить и получать поддержку, самому выбирать друзей, строить процесс общения. Человек учится управлять своим поведением, эффективно разрешать проблемы, преодолевать стресс. Научившись развивать эти качества в себе, он сможет обучить этому и других—друзей, членов семьи, соседей.

Человеческие отношения не бывают стабильными, они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать

такой мир, который бы его устраивал, чувствовать себя комфортно и жить полноценной жизнью.

5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.

Проводится дискуссия по методу «мозгового штурма». Ее цель – преодолеть возможные тревогу и недоверие, нередко возникающие в начале групповой работы, установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников.

Ведущий предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на который ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листа бумаги нужно свернуть и отдать ведущему.

Ведущий перемешивает листы и раздает по одному каждому участнику, следя за тем, чтобы никто не получил свой собственный листок. Каждый участник должен ответить на полученный им вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана. Таким образом, рассматривается каждый заданный вопрос. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Ведущий должен способствовать тому, чтобы участники выдвигали идеи, предлагали, как можно больше вариантов.

В результате завязывается дискуссия, по ходу которой ведущий делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, акцентируя наиболее важные моменты обсуждения.

6. Домашнее задание.

Задание направлено на развитие навыков социально-поддерживающего поведения.

«Озаглавьте чистый лист бумаги “Поддерживающее поведение”. Напишите на этом листе любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены вашей группы, ваши друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на эти вопросы, представляя конкретного человека, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему».

Занятие 2

Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Заметки для ведущего.

Жизненные навыки – это умения, которые позволяют людям контролировать свою жизнь, нести за нее ответственность, успешно взаимодействовать с другими людьми и оказывать определенное воздействие на происходящее. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способами:

- 1) пытаюсь изменить восприятие проблемы;
- 2) пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее;
- 3) пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

2. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление»

Ведущий организует дискуссию между участниками группы: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и свое поведение в этих ситуациях».

3. Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения

Ведущий просит участников разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видеомagneтофон для последующего обсуждения и получения обратной связи.

4. Обсуждение основных стратегий поведения

На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Выделяются более и менее эффективные стратегии.

Затем ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги еще по 1—2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются основные копинг-стратегии в этих примерах. Используя метод «мозгового штурма», члены группы вместе с ведущим разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.

5. Домашнее задание

«Возьмите лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите навыки, которые у вас уже сформированы и которые вы хотели бы в себе развить».

Занятие 3

Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблем-разрешающего поведения

Цели: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблем-разрешающего поведения

Заметки для ведущего

Тренинг разрешения проблем – сложная работа, тесно связанная с процессом развития мышления. Поэтому Вам необходимо иметь четкое представление о проблем-разрешающем поведении, уметь проявлять фантазию и импровизировать, особенно при конструировании ролевых игр.

1 Этапы разрешения проблем

Инструкция участникам: «На этом занятии вы узнаете об основных этапах разрешения проблем. Их пять:

1. Ориентация в проблеме.
2. Определение и формулирование проблемы.
3. Генерация альтернатив (формулирование различных вариантов решения проблемы).

4. Принятие решения.

5. Выполнение решения и его проверка.

Сегодня мы подробно изучим два первых этапа.

Ориентация в проблеме предполагает следующие шаги:

- точное знание того, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.

После того как произошла ориентация в проблеме, необходимо оценить проблему, сформулировать цель ее разрешения.

Формулирование проблемы состоит из четырех шагов:

1. Поиск всей доступной информации о проблеме.
2. Разделение информации на объективную, относящуюся к делу, и субъективную, непроверенную (сюда же относятся преждевременные оценки, ожидания, интерпретации, выводы).

3. Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели.

4. Постановка реальной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Запишите на листе бумаги шаги двух первых этапов: определения и формулирования проблемы.

2. Ролевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы

Ведущий просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевою игру «Определение и формулирование проблемы».

3. Домашнее задание

«Вся наша жизнь – это цепь малых и больших проблем. За время между сегодняшним занятием и нашей следующей встречей постарайтесь определить ряд проблем, разобрать их по «шкагам» ориентации в проблеме и ее определения, которые мы обсудили на занятии и проиграли в ролевых играх».

Занятие 4

Развитие стратегии

«Разрешение проблем», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

2. Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с третьим этапом разрешения проблем – генерацией альтернатив.

Инструкция участникам: «Третья стадия разрешения проблем – поиск возможных вариантов решения проблемы».

На этой стадии нужно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые разные, возможно, и неподходящие варианты. Не бойтесь предлагать, даже если некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными.

Сейчас мы проведем «мозговой штурм» проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу “количество порождает качество”.

Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения». Он заключается в том, что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема еще окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на какое-то время».

3. Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем – принятием решения.

Инструкция участникам: «Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблем – этапу принятия решения».

Цель этого этапа – проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них, т.е. те, которые приводят к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям.

Встречаются четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;

- направленные на себя;
- направленные на окружающих».

Действия по принятию решений и проверке их эффективности записываются на листе бумаги.

6. Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений

Ведущий предлагает разобрать проблемы, для решения которых применялся «мозговой штурм», организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и попробовать проверить его эффективность, используя анализ предполагаемых последствий.

5. Домашнее задание

«Попытайтесь определить несколько проблем, которые возникнут в перерыве между двумя занятиями, и разобрать их по шагам: ориентация в проблеме, ее определение, «мозговой штурм», принятие решения. Попросите родителей или друзей рассказать вам о своих проблемах и, если у них будет желание, попытайтесь вместе с ними разобрать их проблемы по известной вам схеме».

Занятие 5

Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести тренинг проблем-разрешающего поведения в целом; начать формирование группы социальной поддержки из сверстников – «Центра решения проблем».

Заметки для ведущего

В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Вы должны провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или шуточные проблемы, а действительно реальные. Это потребует от Вас большого мастерства и мужества. Помочь в этом может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для повышения открытости участников можно перед занятием провести два—три коротких упражнения, направленных на сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем и просит их записать эти шаги.

Инструкция участникам: «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага:

1. Выполнение решения.
2. Изучение последствий решения.
3. Оценка эффективности разрешения.
4. Самоподкрепление (самоощереение)».

3. Ролевые игры. Оценка проблемных ситуаций

Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

Затем участники разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записать ролевые игры на видеомаягнитофон для обсуждения и получения обратной связи.

4. Ролевые игры. Актуальные проблемы участников

Ведущий организует несколько ролевых игр, в ходе которых участники должны постараться решить актуальные для них проблемы, используя все этапы изученной схемы разрешения проблем.

5. Создание постоянно действующего «Центра решения проблем»

Инструкция участникам: «Подумайте, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям решить их проблемы. Если вы хотите, мы можем создать постоянно действующий «Центр решения проблем», который был бы призван помогать всем, кто не может самостоятельно справиться со своими проблемами и нуждается в помощи. Давайте сформулируем основные принципы, правила работы этого центра, выберем наиболее удобное время работы и подумаем над тем, как предлагать помощь, чтобы это было действительно эффективно.

Кто хотел бы возглавить эту работу?

Я буду помогать вам. При необходимости (если появятся новые цели и задачи, будет расти количество участников) мы сможем перестраивать нашу работу».

6. Домашнее задание

«Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, если вы чувствуете поддержку окружающих.

Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы.

Подумайте и ответьте на вопросы:

— Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших близких, родителей и друзей?

— Как вы можете помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?

Разберитесь со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

Занятие 6

Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков проблем-разрешающего и социально-поддерживающего поведения

Цель: научить подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблем-разрешающего и социально-поддерживающего поведения

Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных – помогать их разрешать. Для закрепления полученных навыков проводится ролевая игра.

3. Домашнее задание

«Напишите на листе бумаги перечень собственных проблем и разберитесь их по схеме предыдущих занятий. Попробуйте предложить помощь в разрешении проблем друзьям или близким».

Занятие 7

Тренинг разрешения проблем и принятия решения

Цель: тренировка навыков принятия решения.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Проведение дискуссии на тему: «Повседневные решения, жизненно-важные решения»

Инструкция участникам: «Мы принимаем множество повседневных решений, и не всегда нам хватает времени подумать, прежде чем принять решение, хотя некоторые из них заметно влияют на нашу жизнь. В этом случае будет полезно использовать модель принятия решения «Шаг за шагом».

Приведите примеры решений, которые сильно повлияли на Вашу жизнь (например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления никотина, алкоголя, наркотиков и т.п.). Запишите эти решения на листе бумаги.

Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными.

— Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?

— Есть ли разница в его поведении?

Определите эту разницу, если она есть».

3. Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений

Ведущий организует проведение ролевой игры, демонстрирующей разницу в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений, а затем просит участников ответить на вопросы: Какие решения бывают жизненно важными? В чем их отличие от повседневных?

4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!»

Ведущий особо подчеркивает, что в процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала. Если при анализе выясняется, что принятое решение может быть неуспешным, необходимо повторить процесс принятия решения.

Ведущий просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и, используя модель «Остановись и подумай», принять решения для этих ситуаций.

5. Ролевая игра. Использование модели «Остановись и подумай»

6. Домашнее задание

«Опишите свои действия и новый опыт, полученный в процессе принятия решений с использованием модели “Остановись и подумай”».

Занятие 8

Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации

Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ознакомление с этапами оценки ситуации

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка – это сбор информации о ситуации, заключение о том, что произошло, и как это событие может повлиять на благополучие человека.

Событие может оцениваться человеком как приятное (положительное), неприятное (отрицательное, угрожающее и т. д.) или нейтральное. В зависимости от того, как оценивается ситуация, у человека возникают положительные или отрицательные эмоции, влияющие на его поведение в этой ситуации.

Вторичная оценка – это рассмотрение альтернативных вариантов преодоления ситуации. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации: а) немедленно начать действовать; б) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка помогает человеку определить, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, выбрать механизмы и ресурсы для преодоления стресса. Производя вторичную оценку, человек учитывает свой предшествующий опыт преодоления стрессовых ситуаций, оценивает свои ресурсы, думает о том, кто и что может ему помочь, вспоминает, как решал подобную проблему раньше.

Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышлений о нем. Человек может получить новую информацию или вспомнить прошлый опыт столкновения с подобной ситуацией. Это может дать ему основания для повторной оценки события, открыть новые возможности (ресурсы), которые могут привести к изменению мнения о событии и повлиять на выбор другой стратегии поведения.

3. Отработка навыка когнитивной оценки ситуации

Каждый участник называет по 1—2 стрессовых события, когда-либо перенесенных ими, и описывает их на листе бумаги.

Ведущий просит всех по очереди определить значение для них этих событий, используя процесс первичной, вторичной оценки и переоценки.

4. Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации

Ведущий организует ролевые игры, способствующие развитию навыков оценки ситуации

5. Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем», стимулирует активность участников, предлагая им расширить задачи Центра и разработать подходы к консультированию сверстников, обучая их этапам оценки и переоценки проблем для выработки наиболее эффективных вариантов поведения в той или иной ситуации.

6. Домашнее задание

«Составьте перечень стрессовых ситуаций, которые произошли у вас или у ваших близких, родителей, друзей за промежуток времени между занятиями. Опишите хотя бы одну из этих ситуаций.

Проведите оценку ситуации и выберите подходящую стратегию поведения, используя изученную схему.

Обсудите результаты с родителями, друзьями и т.д.».

Занятие 9

Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

1. Повторение пройденного материала.

Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Введение новых понятий

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.

Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, “значимых других”».

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Он помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели. Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

Взаимно-поддерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимно-подавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других, или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к саморазрушению.

Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы.

Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система:

- система социальной поддержки всегда добровольна;
- никто в ней не существует за счет другого;
- все ее члены равноправны;
- все члены этой системы уважают и поддерживают друг друга;
- система исключает все «инструменты» само- и взаимно-подавления– психологические или фармакологические (любые психоактивные вещества)».

3. Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы

Ведущий предлагает участникам программы продолжить перечень признаков социально-поддерживающей системы и записать его на листе бумаги. Затем участники приводят примеры проявления перечисленных признаков и изображают семью или группу, ведущую себя согласно указанным примерам.

Ведущий предлагает участникам организовать работу в группе в соответствии с совместно разработанными признаками социально-поддерживающей системы.

Участники перечисляют «инструменты» повышения самоуважения и самоэффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система (например: взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы; взаимопонимание; сопереживание). Ведущий предлагает продолжить перечень и записать его на листе бумаги.

4. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самоэффективности

Участники приводят примеры «инструментов» повышения самоуважения и самоэффективности. Ведущий организует ролевую игру для закрепления материала.

5. Ведущий предлагает участникам перечислить «инструменты», которые может использовать социально-подавляющая группа (например: унижение одних членов группы другими; использование наркотиков для изменения восприятия реальности; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других), и записать их на листе бумаги.

6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение

Участники приводят примеры социально-подавляющего поведения и демонстрируют их в ролевой игре.

7. Обсуждение работы «Центра решения проблем»

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем» и предлагает его участникам разработать программу повышения самоэффективности сверстников в группе.

8. Домашнее задание

«Подумайте о том, как складываются ваши взаимоотношения с людьми, к какому типу можно отнести группы, к которым вы принадлежите (самоподдерживающие, саморазвивающиеся или самоподавляющие, саморазрушающиеся). Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими: родителями, друзьями, другими знакомыми.

Ответьте на вопросы:

— Что можете сделать вы, для того чтобы группы людей, с которыми вы общаетесь, были саморазвивающимися?

— Как вы думаете, какие отношения вам стоит прервать, а какие развивать?

Обсудите проблему с родителями и/или друзьями. Попросите их помочь вам в ее решении».

Занятие 10

Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки (продолжение)

Цель: провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

1. Повторение пройденного материала.

Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения

Инструкция участникам: «Приведите примеры социально-поддерживающего поведения и запишите их на листе бумаги. Выберите из них наиболее подходящие на ваш взгляд. Изобразите группу или семью, демонстрирующую поддерживающее поведение».

3. Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки

Ведущий сообщает участникам, что социальная поддержка может быть разной (эффективной и неэффективной, подходящей и неподходящей, желательной и нежелательной). Это зависит от умения ее искать, воспринимать и оказывать.

Инструкция участникам:

1. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?»

Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача – обратиться за помощью к кому-либо из группы.

2. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?»

Для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут, если я...». Ваша задача – принять помощь от кого-либо из группы.

3. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение оказывать поддержку?»

Чтобы развить умение оказывать поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре «Я хочу и могу тебе помочь». Ваша задача – предложить помощь кому-либо из группы».

4. Домашнее задание

«Обсудите проблему поддержки с родителями и друзьями. Задайте им вопрос: «Что можно сделать, чтобы более эффективно помогать друг другу?». Запишите варианты ответов на листе бумаги».

Занятие 11

Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций (разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания)

Инструкция участникам: «На одном из занятий мы говорили, что оценивая проблему, проводя ее первичную оценку и переоценку, мы выбираем стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основные стратегии и множество не основных – ситуационных.

К основным стратегиям преодоления проблемных ситуаций относятся: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание.

Две первые стратегии мы уже обсуждали. Поговорим теперь о стратегии избегания.

Стратегия избегания – это стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, забыться или переключиться на другой вид деятельности.

Ее применение может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача – научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно».

3. Тренинг адекватных форм стратегии избегания

Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать, и записать их на листе бумаги, затем организует их обсуждение.

Инструкция участникам: «Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что может возникнуть ситуация, которую следует избегать?». Приведите примеры.

Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем «мозговой штурм»: пусть каждый предложит свои признаки, написав их на листе бумаги. А теперь разыграйте сценки, изображающие какие-либо из этих ситуаций.

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «Как избежать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ?» Обсудите их. Представьте эти ситуации в форме ролевой игры».

4 «Обсудите с родителями или друзьями проблему: «Какие ситуации, которых следует избегать, встречаются в жизни? Почему их следует избегать?» Запишите варианты ответов».

Занятие 12

Развитие Я—концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооценки

Цель: научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самооценки и самоконтроля.

Заметки для ведущего

Это занятие требует от Вас хорошей профессиональной ориентации в проблеме Я-концепции. От Ваших знаний и мастерства зависит, смогут ли участники понять проблему самооценки и Я-концепции с точки зрения саморазвития и самооценки.

Это – первое занятие, на котором участники разбиваются на пары. Они могут постараться образовать пару со своими близкими друзьями. Вам необходимо дать участникам четкую инструкцию: образовать пары с теми членами группы, которые им не очень хорошо знакомы. Занятие требует большой активности со стороны участников,

поэтому Вы должны уметь постоянно активизировать членов группы, поощрять в них творческое начало.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ознакомление с новыми понятиями

Сегодняшнее занятие будет посвящено открытию некоторых новых возможностей, которые позволят вам чувствовать себя лучше и помочь в этом другим.

Инструкция участникам: «Сейчас вы переживаете один из самых важных периодов своей жизни. В это время люди много думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, что видят в себе и других. Происходит формирование представления о себе, отношения к себе – самооценки.

Как правило, самооценка – это продукт наших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной. От того, как она формируется, зависит наша жизнь, наше поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы. Наша самооценка влияет и на отношения с окружающими.

В том возрасте, в котором находитесь вы, человек быстро развивается и изменяется, усваивая много новых форм поведения, что отражается на его опыте и может вызвать некоторые сомнения в себе. Человеку свойственно сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, не критичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, хвалить и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно действовать. Для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять собой, своим здоровьем, чувствами, поведением».

3. Проведение игры «Кто Я?»

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

Заметки для ведущего

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

4. Осознание положительных и отрицательных черт характера

Инструкция участникам: «Разделитесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди ответит на вопросы своего партнера, а потом задаст ему те же вопросы.

Перечислю вопросы, которые Вам следует обсудить (можно записать их на доске):

- назовите две вещи, которые вы делаете хорошо;
- опишите успехи, которых вы достигли в своей жизни;
- назовите две вещи, которые вы делаете плохо;
- опишите ситуации из вашей жизни, которые вы оценивали как «провал».

Затем ведущий собирает всех вместе для обсуждения результатов. Каждый участник записывает на листе бумаги свои положительные и отрицательные черты и обсуждает их с остальными членами группы.

Ведущий просит участников заполнить «Лист самооценки», оценив «себя реального», «себя идеального» и «себя глазами других» (Я-реальный, Я-идеальный, Я-прогностический).

Инструкция участникам: «Пожалуйста, назовите важные, значимые качества своей личности, запишите их на бумаге и оцените по 10-бальной системе в трех вышеназванных сферах».

После выполнения задания проводится обсуждение проблемы соотношения трех компонентов самооценки.

6. Домашнее задание

«Оцените свое поведение в течение последних одного–двух дней с положительной и отрицательной стороны. Проанализируйте его и запишите свои мысли на листе бумаги. Обсудите проблему самооценки с родителями и/или с друзьями

Занятие 13

Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности (продолжение).

Цель: ознакомить участников программы с понятиями самоконтроля, самоэффективности. Тренировка навыков самоконтроля и самоэффективности.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Тренировка навыков самоконтроля, самоэффективности.

Ведущий просит участников программы назвать ситуации, в которых необходимо контролировать себя, и записать их на листе бумаги, затем проводит обсуждение результатов работы.

Ведущий предлагает участникам провести ролевую игру под названием «Скажите себе «Стоп!»»

Инструкция участникам: «Сейчас я опишу определенную ситуацию и попрошу вас изобразить ее. Действие происходит в шумной компании, поэтому в сценке может участвовать вся группа. Нам потребуются актеры на следующие роли:

— ваш сверстник по имени «У», обладающий мужеством сказать себе «Стоп!» на предложение употребить наркотик;

— его друг, приведший его в эту компанию и уговаривающий решить свои проблемы с помощью наркотика;

— сверстники из шумной компании: а) предлагающие «У» наркотик; б) пытающиеся выразить «У» сочувствие и поддержку; в) насмехающиеся над «У».

В роли «сверстников из шумной компании» могут выступить все члены группы, незанятые в основных ролях.

Игра «Скажите себе «Стоп!»»

Инструкция участникам: «Знакомый привел вас в шумную компанию сверстников. В этой компании есть разные люди. Кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто-то кажется понимающим вас. У вас, как и у многих других людей, есть некоторые нерешенные проблемы, которые гнетут вас.

Вам предлагают попробовать наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной – решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего вас чувства неуверенности в себе, роли неудачника, в которой вы себя ощущаете последнее время.

Вас начинают уговаривать. Вас это привлекает. Скажите себе: «Стоп!» Вы смогли сделать это. Вы сказали себе: «Стоп!»

Над вами начинают смеяться. Вам говорят обидные вещи, вас унижают. Что вы будете делать? Как сохраните самоуважение? А может быть, найдете способ его повысить?»

Участники называют ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, бессильными, и записывают их на листе бумаги. Затем проводится обсуждение этих ситуаций.

3. Проведение ролевой игры «Я могу!»

Инструкция участникам: «Попробуйте вспомнить, какие мысли навевают на вас неудачи (например: в учебе, во взаимоотношениях со сверстниками, с лицами противоположного пола). Вспомните, как вы пытаетесь их преодолеть, говоря себе «Я могу!». Изобразите описанные ситуации в ролевой игре».

4. Обсуждение работы «Центра решения проблем»

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем» и предлагает его участникам подумать и ответить на вопрос: «Каким образом вы смогли бы помочь кому-либо из сверстников повысить уважение к себе?»

6. Домашнее задание

«Постарайтесь использовать в своем поведении формулы: «Скажи себе “Стоп!”» и «Я могу!». Опишите эти ситуации».

Занятие 14

Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков

Цели: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей; развить способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли»; научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

Заметки для ведущего

Аффилиация – стремление человека быть в обществе других людей.

У каждого человека есть потребность в аффилиации. Благодаря этой потребности люди вступают в социальные отношения. Потребность в ней усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает и усугубляет стресс.

Аффилиация неразрывно связана с эмпатией.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать.

В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологический, кинестетический, аффективный, когнитивный и мотивационный.

Эмпатию принято рассматривать как:

— процесс переживания эмоционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение;

— понимание внутренней жизни другого человека, способность встать на его позицию, сохранив при этом свою.

Эмпатия – «это способность воспринимать внутренний мир другого без потери своего» (К. Роджерс).

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Знакомство с новыми понятиями

Инструкция участникам: «Для того, чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны уметь представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения.

Освоив тему сегодняшнего занятия, вы научитесь получать удовольствие и пользу от общения. Общение, даже с незнакомым или неприятным вам человеком, перестанет быть для вас тяжелым трудом, станет интересным и увлекательным процессом.

На этом занятии вы познакомитесь с понятиями: «аффилиация», «эмпатия».

Ведущий знакомит участников группы с материалом, изложенном в «заметках для ведущего».

3. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения

Инструкция участникам: «Я попрошу каждого из участников группы по очереди изобразить эмоции, которые обычно возникают у него в той или иной проблемной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вы можете делать это любым привычным для вас способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова и т.д.

Задача остальной группы распознать эти эмоции и постараться «перенять» внутренний опыт этого человека, изобразить его эмоции. Попробуйте проникнуть в переживания другого человека, «увидеть», «услышать», «почувствовать», как он».

После игры проводится обсуждение.

4. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека

Инструкция участникам: «Чтобы лучше понимать других людей, полезно научиться ставить себя на место другого человека, «принимать его роль».

Разыграйте несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых (родители, бабушка, дедушка или учитель) и подросток. Между взрослыми и подростком возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация».

Ведущий организует обсуждение результатов игры, спрашивает, что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли.

5. Закрепление умения «принять роль» другого человека

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

а) колдуном, который бы знал все ответы на все вопросы; б) мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как оттуда выбраться; в) человеком, попавшим на необитаемый остров; г) знаменитым певцом; д) кем-либо еще, кем вы хотели бы побыть один день.

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

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

2. Пожалуйста, представьте себя: а) маленьким, как гном; б) высоким, как девятиэтажный дом; в) новорожденным ребенком; г) слепым и/или глухим; д) старым.

Ответьте на вопросы:

— Как бы вы выглядели? Что бы говорили?

Изобразите этих персонажей.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

3. Пусть кто-либо из группы разыграет ситуации, где участники переживают: а) ужас; б) горе; в) испуг; г) раздражение; д) одиночество; е) радость; ж) смущение; з) печаль; и) счастье.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

— Что, по вашему мнению, переживает этот человек?

— Какие причины у этого человека переживать эти чувства, эмоции?

— Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы были этим человеком?

— Что вы чувствовали, наблюдая эту сцену?»

6. Проведение ролевых игр

Игра 1. Актер 1 – Рассерженный родитель по поводу того, что его/ее/сын/дочь/вернулся/-ась/поздно домой и не желает ничего слушать.

Актер 2 – Юноша или девушка, который/-ая/чувствует, что мама или отец несправедливы. Он /она/ рассержен/-а/на маму или отца, потому, что его/ее/не хотят слушать.

Игра 2. Актер 1 – Психолог, который помогает людям контролировать свое поведение.

Актер 2 – Человек, который рассержен на весь мир. У него тяжелый характер, и поэтому он одинок.

После инсценировок ведущий организует дискуссию, предлагая участникам следующие вопросы:

— Опишите, что случилось?

— Что вы думаете об актерах? Что они чувствуют?

— Каковы причины, вызывающие эти переживания?

— Если бы вы были этим человеком, что бы вы чувствовали?

— Что вы чувствовали, будучи актером?

7. Домашнее задание

«Постарайтесь в конфликтных ситуациях поставить себя на место вашего противника и подумайте, что он переживает? Попробуйте «принять» на себя его роль, вчувствоваться в его эмоции. Опишите этот опыт».

Занятие 15

Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды

Цели: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Заметки для ведущего

Уверенность – это позитивная установка человека по отношению к самому себе.

«Уверенное», «ассертивное» поведение включает в себя:

1) способность сказать «нет!»;

2) способность открыто говорить о чувствах и требованиях;

3) способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;

4) способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам: мимике; использованию местоимения «Я»; контакту глаз; осанке; интонации.

Характеристики уверенного поведения:

— эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;

— экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и невербальным поведением;

— способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;

— использование местоимения «Я»: отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;

— принятие похвалы: отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;

— импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

Под уверенным понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Под агрессивным понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападок» на него, не проявляя уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.

2. Развитие навыков устойчивости к давлению среды

Инструкция участникам: «Это занятие будет посвящено навыкам поведения и принятия решения в ситуациях, в которых вы чувствуете давление среды, употребляющей наркотики, или требующей от вас проявления таких форм поведения, которые раньше были Вам не свойственны.

Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

— Почему люди употребляют наркотики, даже зная, что последствия очень тяжелы?

— Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?

— Что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим стать более устойчивыми к давлению лиц, употребляющих наркотики? (Например, привести контраргументы, уйти, проявить силу воли, использовать модель «Остановись и подумай»).

На последний вопрос ответьте письменно.

Давайте обсудим результаты и проведем ролевые игры, с использованием предложенных вариантов противодействия давлению среды».

3. Отработка навыков устойчивости к давлению среды

Ведущий просит дать определение понятию «давление среды сверстников», предлагает обсудить позитивные и негативные аспекты этого понятия и записать их.

4. Проведение дискуссии на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».

Инструкция участникам: «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что не хотите делать;

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

— Как бы переживали эмоционально?

— Что бы ощущали физически?

2. Вы – член группы, которая осуществляет давление на человека.

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека?

— Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?

— Почувствовали бы вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека. Например: отказ разговаривать с человеком; оскорбления; жестокое обхождение и т.п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

— Какие тактики давления известны вам?

— Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?

— Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?

— Приходилось ли Вам быть объектом давления?

— Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм», выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

4. Ролевая игра

Участники разыгрывают ситуации, чтобы продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников (например, в отношении употребления психоактивных веществ).

Заметки для ведущего

Может оказаться, что некоторые участники считают возможным употребление, например, сигарет или пива. Вы можете попросить их привести примеры наркотиков, которые они не хотели бы употреблять (например: опий, героин). Попросите их разыграть ситуацию, где они демонстрируют устойчивость по отношению к употреблению этих наркотиков.

Некоторые участники в ряде ситуаций (вечеринка) не хотят проявлять устойчивость к употреблению алкоголя или табака. Вы можете попросить этих участников привести примеры ситуаций, в которых бы они не хотели употреблять психоактивные вещества (например, перед занятием спортом или сдачей экзаменов). Попросите их разыграть эти ситуации.

Возможные ситуации для ролевой игры.

Несколько Ваших друзей собираются после школы, в доме у однокурсника, для того, чтобы покурить марихуану. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будете делать или говорить?

1. Вы с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?

2. Вы дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будете делать или говорить?

5. Осознание различий между понятиями «уверенный», «настойчивый», «агрессивный»

Участники обсуждают, определяют и записывают различия между понятиями «быть уверенным», «настойчивым», и «быть агрессивным» во взаимоотношениях со сверстниками. Ведущий дает дополнительную информацию об этих понятиях, опираясь на материал, изложенный в «заметках для ведущего».

6. Домашнее задание

«Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии.

Обсудите их с друзьями и/или родителями».

Занятие 15

Подведение итогов и определение целей на будущее.

Цель: подвести итоги работы и наметить цели на будущее.

1. Подведение итогов

Ведущий делает обзор информации, полученной на протяжении всех занятий, особо останавливаясь на конкретных навыках поведения. Он просит участников высказать мнение о работе группы, отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

Инструкция участникам: «Наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе, научиться уверенно действовать, стать успешными в жизни.

Пожалуйста, напишите на листе бумаги, что было важным для вас на этих занятиях, что вы узнали, чему научились, какие полезные навыки приобрели. Перечислите эти навыки».

2. Постановка целей на будущее

Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».

3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели»

Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели».

Модель «Шаги постановки цели»

1. Определите цель.
2. Оцените шаги для достижения цели.
3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

5. Определите четкие сроки достижения цели».

4. Закрепление навыков постановки целей

Инструкция участникам: «Разбейтесь на пары.

1. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

2. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.»

Затем проводится обсуждение результатов.

5. Формирование группы лидеров-сверстников

Ведущий проводит дискуссию на тему «Что могут дать друг другу и другим людям участники программы, прошедшие занятия, благодаря полученным знаниям и навыкам?», стараясь объединить всех участников и сформулировать общие цели.

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем». Предлагает всем желающим взять на себя роль группы социальной поддержки и продолжить работу по оказанию помощи сверстникам (формирование группы лидеров-сверстников).

Инструкция участникам: «Обучаясь по данной программе, вы получили определенные знания и навыки. Вы достаточно подготовлены для того, чтобы оказывать помощь и поддержку своим сверстникам. Эту работу может продолжить «Центр решения проблем», а также все желающие этим заниматься».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции копинг-поведения подростков с высоким уровнем перфекционизма

Таблица 5 – Результаты исследования по копинг-тесту Лазаруса (Р. Лазарус С. Фолкман) после опытно-экспериментального исследования

Копинг-стратегии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Количество испытуемых, (%)		
Конфронтационный	4 (25 %)	9 (56 %)	3 (19 %)
Дистанционирование	1 (6%)	14 (88%)	1 (6%)
Самоконтроль	1 (6%)	2 (13 %)	13 (81 %)
Поиск социальной поддержки	3 (19 %)	12 (75 %)	1 (6%)
Принятие ответственности	6 (38 %)	8 (50 %)	2 (12%)
Бегство-избегание	5 (31 %).	8 (50%)	3 (19 %)
Планирование решения проблемы	2 (13 %)	7 (44%)	7 (44%)
Положительная переоценка	1 (6%)	6 (38 %)	9 (56 %)

Таблица 6– Результаты исследования по методике диагностики копинг-стратегий
Э. Хайма после опытно-экспериментального исследования

Когнитивные стратегии			Эмоциональные стратегии			Поведенческие стратегии			
	Продуктивные стратегии	Относительно	Не продуктивные	Продуктивные	Относительно	Не продуктивные	Продуктивные	Относительно	Не продуктивные
1		1				1		1	
2		1				1		1	
3		1				1		1	
4			1			1	1		
5		1				1			1
6		1				1			1
7		1				1		1	
8	1			1			1		
9		1		1				1	
10		1		1					1
11	1				1				1
12		1				1		1	
13			1		1			1	
14		1			1			1	
15		1				1			1
16		1		1					1
	2	12	2	4	3	9	2	8	6

Таблица 7 – Результаты исследования по многопрофильной шкале перфекционизма
П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта

Код испытуемого	ПОС	ПОД	СПП
1	77	60	59
2	77	41	60
3	52	51	48
4	67	49	62
5	81	43	79
6	72	50	61
7	71	66	71
8	59	47	65
9	57	39	53
10	81	70	70
11	58	48	44
12	19	24	42
13	71	47	51
14	55	35	87
15	62	53	57
16	56	45	85
Итого	1015	768	994

