



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психологическая коррекция деструктивных копинг-стратегий
подростков**

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

Проверка на объем заимствований:

66,51 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«1» июня 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О. А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Воргуданова Ирина Анатольевна

Научный руководитель: Рокицкая Юлия
Александровна, доцент, кандидат
психологических наук

Челябинск

2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Феномен копинг–стратегий личности в психолого–педагогических исследованиях.....	7
1.2 Возрастно–психологические особенности становления копинг– стратегий личности подростков.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Характеристика выборки и анализ исследования психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков	Ошибка! Закладка не опре
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.....	46
3.2 Анализ эффективности реализации программы	Ошибка! Закладка не определена.
3.3 Рекомендации педагогам по коррекции деструктивных копинг- стратегий подростков.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Ошибка! Закладка не определена
ПРИЛОЖЕНИЕ 1_Методики диагностики копинг–стратегий подростков	Ошибка! За
ПРИЛОЖЕНИЕ 2_Результаты исследования диагностики копинг– стратегий подростков.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 3_Программа психолого-педагогической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4_Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков	116

ВВЕДЕНИЕ

Современная жизнь характеризуется высоким темпом и условиями неопределённости, и по мере взросления, подростку необходимо будет в ней ориентироваться. В этом ключе особое значение для подростка приобретают вопросы восприятия стрессовых ситуаций, адаптации и формирования эффективных стратегий преодоления стресса.

С детства человек, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, вырабатывает определенные шаблоны поведения, которые позволяют справиться ему со стрессогенными факторами. Эти шаблоны закрепляются и используются в дальнейшем во взрослой жизни. Такие стратегии поведения называются копинг-стратегиями, или совладающим поведением.

Удовлетворенность жизнью и учебная успешность подростка, а также позитивные взаимоотношения с родителями и сверстниками во многом зависят от эффективности совладающего поведения, от доминирующих копинг-стратегий.

Отечественные исследователи Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Е.А. Сергиенко и другие, совладающее поведение определяли как вид социального поведения личности, которое обеспечивает или разрушает личностное благополучие. Такое поведение позволяет человеку преодолевать стрессовое состояние или трудные жизненные ситуации при помощи осознанных действий, направленное на активное взаимодействие с возникающими ситуациями для дальнейшего их изменения или же правильной адаптации к ним.

Такие ученые как В.А. Абабков, В.А. Бодров, Л.А. Китаев–Смык, Г. Селье, М. Перре, М.В. Топчий, Т.М. Чурилова и др. в своих работах изучали проблему стресса и его влияния на адаптацию человека к новым ситуациям. Ряд ученых Л.И. Дементий, Т.Л. Крюкова, Н.М. Лыкова и др. в своих исследованиях изучали копинг–поведение личности.

Механизм психологической защиты как регуляция поведения человека начинает срабатывать в ситуациях, когда интенсивность стресса увеличивается и условия для его удовлетворения отсутствуют, от функции которых зависит обработка поступающей информации и защита личности от внутреннего конфликта и сильных эмоциональных переживаний. В свою очередь психологические защиты подразделяются на адаптивные, которые защищают человека от беспокойства в сложной жизненной ситуации, и на дезадаптивные, которые проявляют себя в искажении восприятия реальности.

Свое отражение проблема изучения психологических защитных механизмов личности находит в работах зарубежных авторов Р. Плутчик, З. Фрейд, А. Фрейд.

Попытки систематизации знаний в области копинг-поведения предпринимали многие отечественные авторы: Л.И. Анцыферова, А.М. Богомолов, Р.М. Грановская, А.Г. Маклаков, Никольская И.М., Е.С. Романова. В исследованиях А. Бандуры, Ф.Е. Василюка, А.А. Реана отображены идеи о поведении, что направленно на преодоление жизненных трудностей высказывали Факторы, которые влияют на копинг-поведение в своих работах исследовали Дж. Роттер, Л.В. Виноградова, А.В. Либин, Я. Стерляу, Ш. Тейлор, и др.

Проблема выбора копинг-стратегий актуальна, так как условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса, особенно для подростков, чьи адаптационные ресурсы считаются еще несколько сниженными в этом возрасте.

Исследованием формирования копинг-стратегий в подростковом возрасте занимались Э.Р. Исаева, Р. Лазарус, В.Н. Мясищев, Н.А. Сирота, Э. Хайма. Защитные механизмы личности формируются еще в раннем детстве и проявляются в замкнутости ребенка, избегании трудностей и ситуаций, связанных с риском.

Исходя из вышесказанного, представляется необходимым проведение исследования в области психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.

Объект исследования: деструктивные копинг-стратегии у подростков

Предмет исследования: психологическая коррекция деструктивных копинг-стратегий подростков.

Гипотеза исследования: психологическая коррекция деструктивных копинг-стратегий подростков будет эффективной, если:

- будет разработана модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит программа психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков;

- у подростков будут сформированы продуктивные когнитивные копинг-стратегии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен копинг-стратегий личности в психолого-педагогической литературе.

2. Определить возрастно-психологические особенности становления копинг-стратегий личности подростков.

3. Разработать и реализовать модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.

4. Описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

7. Составить рекомендации педагогам и родителям по психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого–педагогической литературы, обобщение синтез, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам:

- опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса;
- методика «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский);
- методика для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайма.

3. Метод математической статистики: t–критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0»

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «МБОУ Увельская СОШ №1». В исследовании участвовали 18 подростков из 10 класса в возрасте 16–17 лет, из них 10 мальчиков и 8 девочек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен копинг–стратегий личности в психолого– педагогических исследованиях

На протяжении всей своей жизни человечество сталкивается с разного рода трудностями, которые воспринимаются как угрожающими и мешающими нормальному процессу жизни. В психологической науке стремление к разрешению стрессовых ситуаций обозначается «копинг–стратегиями». Изучим определение «копинг».

Копинг – это применение разных методов для того, чтобы справиться со стрессом. Сам термин «копинг–стратегии» происходит от английского слова coping, что означает «совладание» [6, с.12].

Копинг – это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса [21, с.10].

Копинг – процессы рассматриваются как эго–процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях [24, с.40].

Первые упоминания термина «копинг» в психологической литературе связаны с Л. Мерфи, который искал способы преодоления потребностей, вызванных кризисами развития у детей, связанных с активными попытками личности решить трудную ситуацию или проблему. Преодоление трудностей, по мнению Л. Мерфи, было подструктурой личной защиты.

Актуальной проблемой современной психологии является изучение корреляции между психологической защитой и процессами совладания, так как отличия между ними представляют собой существенную методологическую и теоретическую сложность. В случае если личность никак не способна правильно решить трудную жизненную ситуацию,

активизируются защитные механизмы, содействующие ее пассивной адаптации. Эти механизмы бессознательны, приводят к неадаптивным способам решения трудностей, тем самым препятствуя конструктивной ориентации личности в окружающем пространстве. В противоположность, копинг является конструктивной формой осознанной адаптации, проявляющейся в повышенной приспособляемости, конструктивной восприятии ситуации и возможности применить внутренние возможности. Таким образом, копинг и защита – это разнонаправленные механизмы решения проблем, но работают они на тех же процессах, что и это [59, с.113].

Копинг–поведение проявляется в множестве способов и форм борьбы, определяется субъективным смыслом переживаемой ситуации и направлена на решение ряда задач: разрешить реальную проблему или ее эмоциональное переживание, скорректировать самооценку или регулировать отношение с людьми [23, с.35].

Стратегий совладающего поведения Л.И. Анцыферова выделяет следующую классификацию:

1. Модифицирующие стратегии копинг–поведения.
2. Способы адаптации: преобразование собственных характеристик.
3. Дополнительные способы самосохранения в моментах несчастий и трудностей [5, с.54].

Согласно суждению С.К. Нартовой–Бачавер, «создание удовлетворительной системной классификации типов психологического преодоления – дело будущего», и она предлагает свою классификацию признаков копинг–поведения:

1. Ориентация или сосредоточение на совладании (с проблемой или самим собой).
2. Область психики, в которой развивается преодоление (внешняя активность, восприятие или чувства).

3. Продуктивность (приносит желаемый результат в плане разрешения или нет).

4. Временные рамки полученного эффекта (ситуация решена кардинально или требует возврата).

5. Ситуации, провоцирующие совладание (кризисное или повседневное) [38, с.20].

В своем исследовании Р.М. Грановская и И.М. Никольская представляют свою классификацию стратегий совладающего поведения, которая подразделяется на три группы:

1. Познание. Изменение субъективной оценки ситуации и соответствующего изменения уровня ее контроля приводит к стратегиям нейтрализации стресса.

2.. Эмоциональное прорабатывание подавленного. Для снятия стресса или поиска социальной поддержки проводится эмоциональное освобождение.

3. Поведение. Снятия напряжения, которое вызвано внешними и внутренними факторами путем проработки различных поведенческих стратегий [41, с. 37].

Так, А.Г. Маклаков в контексте концепции жизнеспособности рассматривает совладающее поведение как адаптивный потенциал человека, который включает в себя следующее:

1. Нервно–психическая резистентность, уровень которой обеспечивает устойчивость к стрессу.

2. Уровень самооценки личности, которая является опорой саморегуляции и определяет степень адекватности восприятия своих способностей и условий деятельности.

3. Чувство социальной поддержки, которое приводит к чувству собственного достоинства.

4. Конфликтность личности.

5. Социальный опыт [32, с.127].

Проводя анализ переживаний, Ф.Е. Василюк выделяет «успешные» и «неуспешные», отмечая в других исследованиях центральные категории «копирование» или «компенсатор», что используются для определения «защита» как «неуспешные» и «успешные» процессы. Под успешным копинг–поведением Ф.Е. Василюк понимается повышение адаптивных способностей субъекта, как активное, реалистичное, гибкое, преимущественно осознанное поведение, в том числе его произвольный выбор [10, с.37].

В исследованиях Л.В. Виноградовой по изучению интеллектуального контроля как способа интерпретации эмоционально сложных ситуаций, пришла к следующим выводам:

1. Под интеллектуальным контролем понимается способ объяснения эмоционально сложных ситуаций, который показывает взаимосвязь эффективности стратегий выживания в контексте конфликтных межличностных взаимодействий.

2. Интеллектуальный контроль гарантирует эффективность психологической регуляции поведения и стабильность адаптивности личности.

3. Эффективность адаптивности в эмоционально сложной жизненной ситуации во многом определяется выявленными когнитивными характеристиками [цит. по 49, с.17].

А.В. Либин в своих исследованиях отмечает связь стиля поведения с темпераментом и чертами личности. Таким образом, стратегия избегания взаимосвязана с недостаточной объектной активностью и, в то же время, с чрезмерной эмоциональностью, чувствительностью к противоречивым ожидаемым и достигнутым результатам. Для людей, имеющих высокую предметную энергию, стремление к работе, низкий уровень эмоциональности и развитую способность к контролю, в большей степени подходит стратегия сотрудничества. В свою очередь, стиль соперничества выбирают люди, характеризующиеся преобладанием внешнего локуса

контроля, высокой эмоциональностью, а также негативным отношением к себе [29, с.431].

По мнению А. Биллингса и Р. Мооса, копинг зависит от определенных личностных характеристик, в соответствии с которыми человек использует различные способы реагирования на возникающие у него стрессовые ситуации. При этом в научной литературе определены три основных тактики преодоления таких жизненных периодов: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, уход от нее. Кроме того, авторы отмечают такие способы реагирования на стресс, как конструктивный и деструктивный [цит. по 44, с.5].

Для того, чтобы наиболее эффективно преодолеть рассматриваемые ситуации, следует выделить и оценить опасность воздействия возможного стрессового фактора, сравнивая при этом потребности окружающей среды с теми ресурсами, которыми он в данный момент обладает. Таким образом, в соответствии с избранными механизмами преодоления формируется тот или иной уровень приспособляемости человека к стрессовым ситуациям [25, с.122].

Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что согласно рассматриваемому подходу, на форму поведения индивида в какой-либо ситуации влияет не только сам характер ситуации, но и личностные особенности человека. Активный копинг в качестве активной формы совладающего поведения представляет собой направленное прекращение либо снижение воздействия возникшей стрессовой ситуации. В свою очередь, пассивный копинг описывается в научной литературе как использование иных механизмов психологической защиты, характеризующихся не стремлением изменить стрессовую ситуацию, а уменьшить эмоциональный стресс [25, с.122].

В свою очередь, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, проводя свои исследования, пришли к выводу о том, что до возникновения теории о копинг-поведении ученые в первую очередь обращали внимание на сам

стресс, и лишь после этого на процесс преодоления стресса человеком. Так, по их мнению, связано это с недостаточным количеством статистических данных, без которых определить причину возникновения различных патологических состояний и появления неадаптивного поведения в процессе переживания стрессов у разных людей не представляется возможным [53, с.22].

В.А. Бодров, являясь приверженцем ресурсного подхода, подчеркивает, что причинами возникновения стрессового состояния может быть какая-либо определенная информация. Ресурсный подход основывается на эффективном сохранении не только психического, но и физического здоровья человека, а также на его адаптации к возникающим жизненным трудностям и зависит от способа распределения собственных ресурсов. Важнейшим понятием для данного подхода выступает «ключевой ресурс», представляющий собой главный инструмент, в соответствии с которым происходит распределение всех ресурсов [8, с.51].

Ученые, разделяющие основные положения ресурсного подхода, исследуют различные личностные ресурсы, среди которых экологические (моральная и эмоциональная помощь со стороны социума), личные (способности и навыки личности). Так, сторонник теории ресурсосбережения С. Хобфолл указывает на материальные и социальные ресурсы. М. Селигман выделяет оптимизм как главное средство борьбы со стрессом [цит. по 21, с.11].

Н.В. Родина считает, что копинг-стратегии представляют собой лишь, так называемую, верхушку айсберга» антикризисного поведения. Связывает автор это с тем, что выполняются эти стратегии самим человеком, в то время как механизмы психологической защиты направлены на определение плана по преодолению стресса, что происходит неосознанно. Таким образом, копинг для Н.В. Родиной выступает определенной структурной «надстройкой» личности, которая

проявляется в процессе бессознательных мотивов человека, а также, его социализации в затруднительных, кризисных ситуациях [51, с.57].

Таким образом, мы проанализировали различные подходы и концепции в психологии и выявили различия в определении копинга.

По мнению А.В. Либина под копингом понимается агрессивный способ взаимодействия, что идет в разрез концепции Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

Е. Хайм имеет другой взгляд на определение копинга, в его понимании копинг – наиболее разумная, интеллектуальная и мирная стратегия взаимодействия с самим собой и с миром [29, с.431].

Чтобы справиться со стрессом, каждый человек использует свои собственные стратегии выживания, основанные на личном опыте и ресурсах для преодоления стресса, относительно стабильных характеристик личности и стресса, которые способствуют развитию средств борьбы с ним.

АА. Налчаджян предлагает классифицировать копинг–стратегии по принципу разделения на конструктивные и неконструктивные: изменить или полностью преодолеть проблемную ситуацию; приспособление к существующим обстоятельствам путем «взросления» в среде; избегать травмирующих ситуаций. При этом первые две формы поведения являются конструктивными стратегиями, третья – как неконструктивная [37, с.59].

К неадаптивным копинг–стратегиям относятся:

1. Среди когнитивных копинг–стратегий: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из–за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

2. Среди эмоциональных копинг–стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием

безнадежности, покорности и недопущением других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

3. Среди поведенческих копинг–стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем [37, с.59].

Классификация копинг–стратегий предлагают Р. Лазарус и С. Фолкман на основе трех основных критериях:

1. Эмоциональном/проблемном: направленный на регулирование эмоциональной реакции – эмоционально сфокусированный копинг; стремится справиться с проблемой или изменить ситуацию, вызванной стрессом – проблемно–ориентированный.

2. Когнитивном/поведенческом: интеллектуальное решение проблемы, направленное на изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс – «скрытый» внутренний копинг; фокусируется на поведенческих действиях при использовании стратегий совладания, которые проявляются в поведении – «открытый» поведенческий копинг.

3. Успешном/Неуспешном: используются конструктивные стратегии, которые в конечном итоге приводят к преодолению сложной ситуации, вызывающей стресс – успешное преодоление; используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению сложной ситуации – неуспешное совладание [25, с. 141].

Таким образом, под копинг–стратегиями понимается способы управления стрессором, а также фактические реакции человека на предполагаемую угрозу. Под совладающим поведением понимается индивидуальный способ совладания со стрессовой ситуацией, в основе которого лежит понимание важности ее значения для дальнейшей жизни. Это осуществляется с помощью ряда стратегий совладания, базисом которых являются личностные ресурсы, такие как самооценка, а также

окружающая среда человека, его умение находить, получать и оказывать социальную поддержку. Установлены важнейшие ключевые две функции выживания. Целью одной из них является ослабление стрессовой взаимосвязи человека с окружающей средой. Другая функция направлена на контроль эмоций, возникающих для снижения эмоционального напряжения. При возникновении перед человеком стрессовой ситуации, становятся одновременно задействованы указанные функции. Все копинг-стратегии при этом можно распределить по трем основным группам: поиск социальной поддержки решение проблем и избегание.

1.2 Возрастно–психологические особенности становления копинг–стратегий личности подростков

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 14-15 лет. Это переходный период развития от детства к зрелости, он характеризуется интенсивными биологическими, психическими и социально-ролевыми изменениями по сравнению с любой другой стадией жизни, за исключением младенчества [15, с. 57].

Специфика социальной ситуации развития в данном возрасте заключается в том, что подросток находится в положении между взрослым и ребенком: возникает сильное желание быть взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится стать независимым, самостоятельным, автономным, избавляясь от родительской опеки и даже отстраняясь от родителей. Ощущение взрослости – одно из главных новообразований этого возраста [20, с. 5].

Отношения со взрослыми уже не так важны для подростка, и на первый план выходит интимноличностное общение со сверстниками. Общаясь со сверстниками, подросток усваивает нормы социального поведения, морали, привычки и ценности референтной группы, в то же время учится отстаивать свои права, свое мнение. В этой деятельности формируется основное новообразование подросткового возраста –

самосознание или, другими словами, социальное сознание, перенесенное внутрь [32, с. 101].

Подростковый возраст – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов.

Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления, развитием рефлексии [32, с. 101].

В этот возрастной период подростки активно включаются во взрослую жизнь и соответственно сталкиваются с новыми трудностями, которые им предстоит преодолеть. При разрешении трудных жизненных ситуаций подросток может предпочесть некоторые копинг-стратегии, другие же вовсе не использовать. В результате формируется индивидуальный стиль совладающего поведения, то есть определенный набор копинг-стратегий, который он использует при возникновении проблемных ситуаций.

Согласно Е.А. Сабировой и И.Ф. Сибатулиной, одной из специфических черт копинг-стратегий подростков является направленность на получение удовольствий как способ ухода от возникающих трудностей [цит. по 23, с. 35]. Такая стратегия свидетельствует об инфантилизме, нежелании ребенка принимать ответственность на свои плечи и активно решать проблему, эта стратегия имеет пассивный характер и выбирается подростком как наименьший путь сопротивления.

М.В. Кондратьевой была установлена взаимосвязь между успешностью ребенка в учебной среде либо ученической среде и применяемыми копинг-стратегиями [цит. по 28, с. 87]. Она определила, что подростки с хорошей успеваемостью с высокой выраженностью применяют копинг-стратегии, направленные на активное разрешение проблем, и с меньшей выраженностью применяют стратегии поиска

социальной поддержки. У подростков со средней успеваемостью ведущую роль занимают стратегии поиска социальной поддержки, менее часто выражено применение стратегий активного преодоления трудностей и низко выражены стратегии избегания. У подростков же с худшей успеваемостью наиболее всего выражена стратегия избегания. М.В. Кондратьева объясняет это тем, что не успешным ученикам мешают хорошо учиться внутренние травмы и барьеры, вследствие чего они выбирают для себя наиболее адекватный и легкий способ решения проблемы – уход.

Бланкард с соавторами провели сравнительное возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способа копинг-поведения. Эмоционально-отреагированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной феминностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Если в подростковом возрасте наиболее характерными является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это часто релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом возрасте преобладают духовные, религиозные способы сопротивления стрессу [35]

Поскольку развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно для решения задач развития в периоде взросления, возникает вопрос о возможности стимулировать эти стратегии, способствуя, таким образом, конструктивному разрешению самых серьезных жизненных проблем. Эти принципы разработаны Майхенбаум Д. и их эффективность подтвердилась [44, с. 2].

Большую важность представляет информация о роли познавательных способностей в возникновении проблемы. Так, мысли о

своем ничтожестве, некритическое восприятие стереотипных мнений, недооценка доступных стратегий или другие «негативные представления» могут повлечь за собой нарушение адаптации. Постоянное внимание к негативным и ложным высказываниям о себе самом и о собственном поведении может стать причиной неэффективности преодоления своих трудностей. Должны использоваться основополагающие стратегии разрешения проблем (определение проблемы, предвидение последствий, оценка реакции и т. д.). Должны использоваться модели поведения и оценки, подтвердившие свою эффективность.

Копинг-стратегия избегания используется индивидом после повторной неудачи, а более активные копинг-стратегии – в сходных ситуациях. Стратегия избегания оказывает отрицательное влияние и на эффективность интеллектуальной деятельности индивида.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский разработали теоретические модели копинг-поведения подростков [53, с. 73].

Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения характеризуется сбалансированным использованием соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы: позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.

Модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, не

соответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг-стратегия «избегание». Преобладает мотивация избегания неудачи. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабо сформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению [53, с. 73].

Виды копинг-стратегий поведения распределяются по трем основным группам с учетом степени их адаптивных возможностей: конструктивные; относительно конструктивные; деструктивные.

К конструктивным вариантам копинг-стратегии поведения в поведенческой сфере относятся сотрудничество, обращение и альтруизм. Эти проявления отражают такое поведение личности, при котором она вступает в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее людям для преодоления трудностей.

В когнитивной сфере конструктивными вариантами являются проблемный анализ, установка собственной ценности, сознание самообладания. Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

В эмоциональной сфере вариантами являются протест, оптимизм, отражающие эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации [21, с. 27].

К деструктивным вариантам копинг-стратегий поведения у успевающих и слабоуспевающих подростков относятся:

– в поведенческой среде – активное избегание, отступление, которые предполагают поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, изоляцию, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблемы;

– в когнитивной сфере это смирение, растерянность, диссимилиация, игнорирование – пассивные формы поведения отказом от преодоления трудностей из-за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;

– в эмоциональной сфере это подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность – варианты поведения, характеризующиеся подавленным состоянием безнадежности, покорности, переживание злости и возложение вины на себя и других [21, с. 27].

К относительно конструктивным вариантам копинг-стратегии поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, относятся:

– в поведенческой сфере – компенсация, отвлечение, конструктивность – формы поведения, характеризующиеся стремлением к временному отказу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, с помощью исполнения своих заветных желаний;

– в когнитивной сфере – относительность, придача смысла, религиозность – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, на веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;

– в эмоциональной сфере – эмоциональная разгрузка, пассивная кооперация – поведение, которое направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на

передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам [61, с. 3].

Учитывая то, что в определении наиболее встречаемых копинг-стратегий у подростков И.И. Ветрова обращалась к классификации Т.Л. Крюковой, в настоящей работе указанная классификация будет использоваться в качестве базовой. Таким образом, согласно Т.Л. Крюковой, детьми подросткового возраста используются следующие стратегии копинг-поведения, составляющие 3 стиля совладания [22, с. 67]:

1. Продуктивный, представленный стратегиями «Решение проблемы», «Работа, достижения», «Духовность», «Позитивный фокус».

2. Непродуктивный: «Игнорирование», «Уход в себя», «Чудо (Надежда на чудо)», «Разрядка», «Самообвинение», «Беспокойство», «Несовладание», «Отвлечение», «Активный отдых».

3. Социальный стиль совладания содержит в себе следующие стратегии: «Социальная поддержка», «Принадлежность», «Общественные «Профессиональная помощь»».

Таким образом, характерной чертой совладающего поведения у подростков является преобладание стратегий избегания травмирующих ситуаций и, в некоторых случаях, их полное отрицание, ментальное или поведенческое дистанцирование. Анализ возрастных психологических особенностей формирования копинг-стратегий личности подростков позволит выявить способы осознания ответственности за проблемные ситуации, поиск подходящих стратегий выхода из проблемных и критических ситуаций, а также снизить негативное влияние обстоятельства и трудности в личностном развитии.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

Методы моделирования применяется в психологии в психологических исследованиях по двум направлениям: 1) знаковое или

техническое имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности – моделирование психики; 2) организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности через искусственное конструирование среды этой деятельности (например, в лабораторных условиях), обычно называемое психологическим моделированием [1, с. 29].

Термин «модель» происходит от латинского слова «modelium», что переводится как мера, образ, метод и т.д. Его первоначальное значение было связано с искусством строительства, и почти во всех европейских языках оно использовалось для обозначения образ или прототип, или вещь, в чем-то похожая на другую вещь [32, с. 174].

Понятие «модель» определяется в науке довольно неоднозначно, что затрудняет определение некоторых ее характеристик и классификацию моделей. Под моделью часто понимают мысленно или материально представленную систему, которая отображает или воспроизводит комплекс существенных свойств и параметров объекта и способна заменить его в процессе познания [39, с. 37].

Основными особенностями моделей являются:

1. Субъективность модели. Модель субъективна, поскольку именно человек выбирает свойства, по которым она соответствует оригиналу. Модель и оригинал всегда находятся в объективном согласии, известном исследователю. Таким образом, закономерностей не существует в природе и обществе, они создаются субъектом познания.

2. Двойственный характер моделей. В процессе познания модель сама заменяет объект, сохраняет некоторые важные для исследователя характеристики и становится объектом непосредственного исследования. Модель – это необходимое условие и средство познания.

3. Трансформируемость модели. Вы можете сделать с моделью то, что не можете сделать с оригиналом. Трансформируемость – самая основная и информативная сторона метода моделирования. Модель

используется для изучения объектов, с которыми трудно или невозможно работать по этическим или организационным причинам.

Первый этап моделирования – целеполагание.

Анализ психолого–педагогических исследований позволил разработать нам дерево целей.

Дерево целей – это структурированная модель постановки целей, основанная на иерархическом принципе. С помощью этой модели можно легко представить все цели человека или организации [55, с. 24].

Представляет собой связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги – как связи между целями. При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществление отдельных мероприятий на нижних уровнях.

Метод дерева целей направлен на получение относительно стабильной структуры целей, проблем и направлений. Этот метод широко используется для прогнозирования возможных направлений развития науки, технологий, а также для обозначения личных целей, профессиональных целей, целей любой компании. Дерево целей тесно связывает долгосрочные цели и конкретные цели на каждом уровне иерархии. В этом случае вершине дерева соответствует цель более высокого порядка, а под ней на разных уровнях располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых гарантируется достижение целей более высокого уровня.

Один из основных принципов построения дерева целей состоит в том, что каждая цель данного уровня должна быть представлена как подцели следующего уровня, чтобы все они полностью определяли концепцию основной цели. Исключение хотя бы одной промежуточной цели лишает полноты или меняет концепцию исходной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить психологическую коррекцию деструктивных копинг-стратегий у подростков.

1. Определить теоретические основы психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

1.1. Проанализировать феномен копинг-стратегий личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1 Провести анализ понятия «копинг», «копинг-стратегии» в психолого-педагогической литературе.

1.1.2 Рассмотреть виды копинг-поведения.

1.1.3 Проанализировать факторы копинг-поведения.

1.2. Определить возрастно-психологические особенности становления копинг-стратегий личности подростков.

1.2.1 Охарактеризовать возрастно-психологические особенности подросткового возраста.

1.2.2 Изучить особенности становления копинг-стратегий личности подростков.

1.3. Разработать и реализовать модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

1.3.1 Изучить специфику применения метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.3.2 Раскрыть содержание модели модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

2. Организовать исследование когнитивных копинг-стратегий у подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики экспериментального исследования копинг-стратегий личности подростков.

2.1.1 Определить этапы, методы и методики исследования. Описать диагностические методики.

2.1.2 Раскрыть методы опытно-экспериментального исследования.

2.1.3 Проанализировать методики опытно–экспериментального исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты.

2.2.1 Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.2.2 Провести констатирующий эксперимент с целью изучения когнитивных копинг–стратегий у подростков.

3. Опытно–экспериментальное исследование психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.1.1 Разработать программу психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.1.2 Реализовать программу психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно–экспериментального исследования.

3.2.1 Провести повторную диагностику когнитивных копинг–стратегий у подростков.

3.2.2 Провести анализ результатов повторной диагностики.

3.3. Составить рекомендации родителям, педагогам по психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.3.1 Разработать рекомендации родителям по психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.3.2 Разработать рекомендации педагогам по психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой

определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и следующего уровней.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.

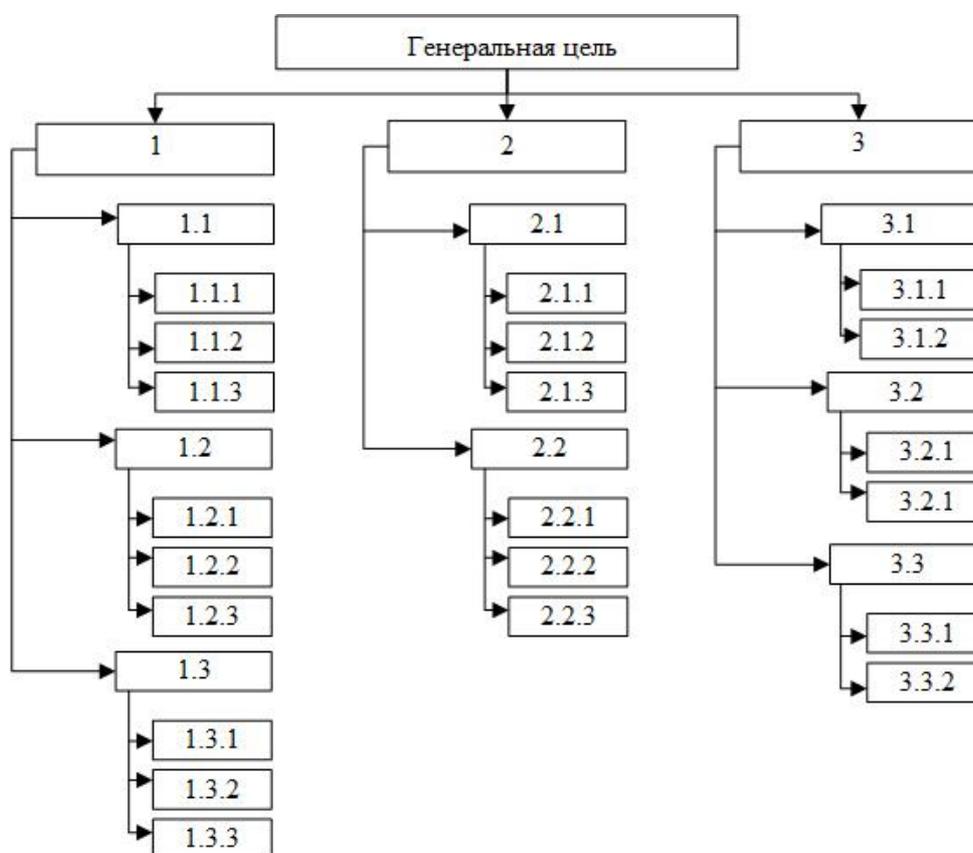


Рисунок 1 – Дерево целей психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков

Анализ психолого–педагогических исследований позволил разработать модель психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков (рисунок 2).

Модель психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков состоит из следующих компонентов: цели, задачи, методы, используемые в коррекционной работе, результаты психологической коррекции.

Под психокоррекцией подразумевается нацеленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры с целью обеспечения полноценного формирования и функционирования личности [62, с. 62].

Изучим основные принципы психокоррекционной помощи.

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Этот принцип является основополагающим для всех психокорректирующих работ, поскольку эффективность психокорректирующих работ зависит от сложности, тщательности и глубины проделанной диагностической работы.

2. Под принципом нормативного развития следует понимать последовательность возрастных этапов. Помимо понятия «возрастная норма», психолог должен иметь дело с понятием «индивидуальная норма», что позволит наметить ему программу оптимизации развития каждого отдельного клиента.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Основное содержание корректирующей деятельности – создание «зоны ближайшего развития» для клиента, а в центре внимания психолога – развитие завтрашнего дня. Коррекция по принципу «сверху вниз» носит перспективный характер и строится как психологическая деятельность, направленная на своевременное формирование психологических новообразований [62, с. 62].

4. При реализации принципа коррекции «снизу–вверх» основным содержанием коррекционной работы считается развитие уже имеющихся психологических способностей. Согласно этому принципу коррекция поведения должна быть структурирована как усиление существующих поведенческих паттернов, для закрепления социально желаемого поведения.

6. Согласно принципу коррекции, основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных методов управления клиентом в различных сферах деятельности субъекта, в межличностных взаимодействиях и, в конечном итоге, в социальной ситуации развития [62, с. 62].

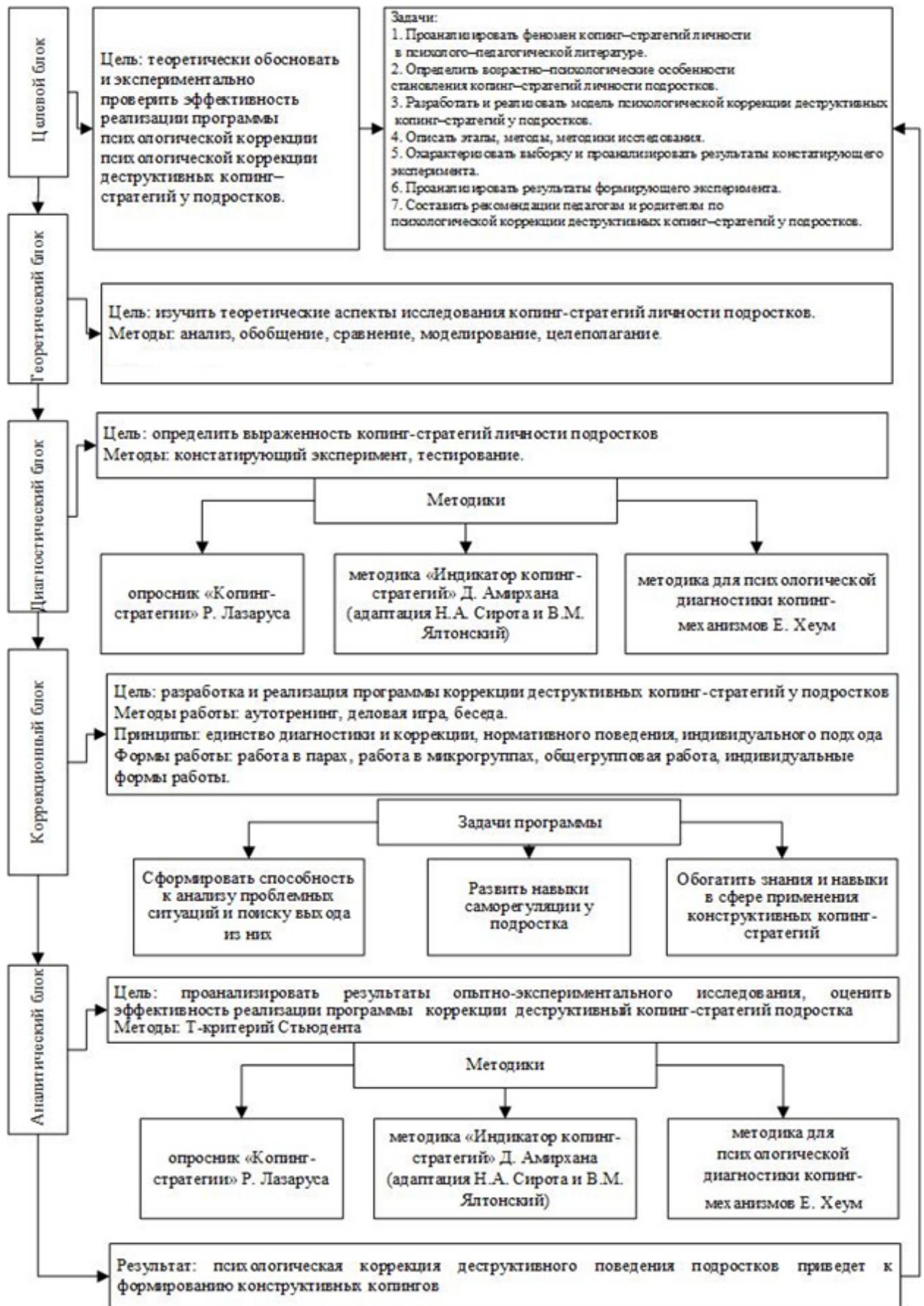


Рисунок 2 – Модель психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков

Подробно опишем содержание блоков модели.

Целевой блок: в него включена генеральная цель исследования, используемые в работе задачи, которые мы решали по ходу выполнения исследовательской работы.

Теоретический блок содержит: изучение проблемы в психолого–педагогической литературе, проведение анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

Диагностический блок отражает проведение диагностики деструктивных копинг–стратегий у подростков с помощью методик: опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса; методика «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский); методика для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайма.

Коррекционный блок отражает программу деструктивных копинг–стратегий у подростков, представлены задачи программы форма проведения занятий.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности программы психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков. Повторная диагностика проводилась по методикам: опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса; методика «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский); методика для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайма.

Проверка гипотезы исследования о том, в результате разработки модели и реализации психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков сформируются продуктивные копинг–стратегии, осуществлялась с помощью t–критерия Стьюдента. Составлены

рекомендации родителям, педагогам по психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

Таким образом, нами было разработано дерево целей психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков. Анализ психолого–педагогических исследований позволил разработать модель психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

Вывод по 1 главе

Под копинг–стратегиями понимается способы управления стрессором, а также фактические реакции человека на предполагаемую угрозу. Под совладающим поведением понимается индивидуальный способ совладания со стрессовой ситуацией, в основе которого лежит понимание важности ее значения для дальнейшей жизни. Это осуществляется с помощью ряда стратегий совладания, базисом которых являются личностные ресурсы, такие как самооценка личности, а также окружающая среда человека, его умение находить, получать и оказывать социальную поддержку. Установлены важнейшие ключевые две функции выживания. Целью одной из них является ослабление стрессовой взаимосвязи человека с окружающей средой. Другая функция направлена на контроль эмоций, возникающих для снижения эмоционального напряжения. При возникновении перед человеком стрессовой ситуации, становятся одновременно задействованы указанные функции. Все копинг–стратегии при этом можно распределить по трем основным группам: поиск социальной поддержки решение проблем и избегание.

Характерной чертой совладающего поведения у подростков является преобладание стратегий избегания травмирующих ситуаций и, в

некоторых случаях, их полное отрицание, ментальное или поведенческое дистанцирование. Анализ возрастных психологических особенностей формирования копинг-стратегий личности подростков позволит выявить способы осознания ответственности за проблемные ситуации, поиск подходящих стратегий выхода из проблемных и критических ситуаций, а также снизить негативное влияние обстоятельства и трудности в личностном развитии.

Было разработано дерево целей психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

Для изучения проблемы психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков, нами были определены следующие этапы исследования:

1. Первый этап – поисково-подготовительный;

На первом этапе была изучена актуальность исследуемой проблемы, изучена отечественная и зарубежная психолого-педагогическая литература по данной проблеме, определены цели и задачи нашего исследования, проведен анализ и обобщение данных, а также были подобраны методы и методики для дальнейшего эмпирического изучения проблемы психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков. Уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

2. Второй этап – опытно-экспериментальный;

На втором этапе было определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, выявлен круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование.

3. Третий этап – обобщающий.

Последний этап работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования, проведение математико-статистической обработки данных, написаны рекомендации по психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.

Для изучения психолого–педагогической литературы по проблеме исследования мы использовали следующие теоретические методы: анализ, синтез и обобщение, целеполагание, моделирование.

Понятие «метод» в психолого–педагогической литературе трактуется как способ достижения какой–либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического, или теоретического освоения (познания) действительности [25].

Целеполагание представляет собой выбор одной, а также нескольких образов конечного результата, в которых определены параметры позволительных отклонений для контроля над процессом реализации и идей.

Ситуация, в которой субъект наблюдает принятую за образец модель поведения и пытается имитировать такое поведение, называется моделированием.

В процессе исследования нами был использован такой теоретический метод как анализ.

Анализ – метод исследования, в процессе которого изучаемый предмет мысленно расчленяется на составные элементы, каждый из которых затем исследуется в отдельности как часть расчленённого целого [39].

В данной работе мы анализировали психолого–педагогическую литературу по проблеме исследования, для того чтобы изучить накопленные знания об объекте и предмете исследования. Этот метод позволил нам зафиксировать установленные факты и четко очертить изучаемую проблему.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно–практической деятельности человека [40].

При помощи такого метода исследования как синтез мы объединили основные положения по изучаемой теме в единое целое, так как синтез трактуется как мысленное воссоединение, объединение в единое целое нескольких частей, свойств, отношений, расчленённых посредством анализа [39].

После проведения анализа психолого–педагогической литературы по изучаемой проблеме и выявления основополагающих положений, нами был обобщен весь изученный теоретический материал.

Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему знанию, установления общих свойств и признаков предметов, результатом которого выступает обобщенное понятие, суждение, закон, теория [40].

Для эмпирического изучения проблемы мы выбрали метод тестирования, констатирующего и формирующего эксперимента.

Тест – система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние определенного психологического качества или свойства отдельного индивида – объекта наблюдения.

Стандартизованная методика психодиагностическая, инструмент для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы, или через другие виды поведения [39].

Тест – это кратковременное измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека [40].

Эксперимент — это такой метод исследования, который позволяет активно и целенаправленно воздействовать на педагогические явления путем создания новых условий или введения в него новых (экспериментальных) факторов для выявления причинно–следственных зависимостей [40].

В нашем исследовании будет использоваться один из видов эксперимента, а именно констатирующий эксперимент, который позволяет

установить состояние психолого–педагогической действительности на момент исследования. Также мы используем формирующий эксперимент, в ходе которого, мы строим наше обучение так, чтобы изменить выборку испытуемых, с целью получить заданное изменение их психики.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, целью которого является выявление уровня определенных свойств психики во время исследования.

Формирующий эксперимент – это эксперимент, целью которого является изучение психического явления непосредственно в процессе активного формирования определенных психических характеристик.

После того, как были определены методы эмпирического исследования, нами были подобраны методики исследования.

Планируемые методики исследования.

Для изучения особенностей склонности подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения была использована методика диагностики индивидуальных копинг–механизмов Е. Хайма.

Предназначена для исследования 26 ситуативно–специфических вариантов типов поведения, (реагирование на сложную ситуацию, борьбы со стрессом) распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный и поведенческий копинг механизмы.

Используется преимущественно качественно–содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг–стратегией. Если опрошиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг–стратегия будет для него типичной.

Стратегии совладания со стрессом могут быть продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Копинг–механизмы делятся на три подгруппы:

1) когнитивные (игнорирование, смирение, диссимиляция, сохранения самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности);

2) эмоциональные (протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоции, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность);

3) поведенческие (отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение) [23].

Р. Лазарус разработал методику совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях. Эмпирическим путем разработанный опросник направлен на выявление специфических приемов, с помощью которых человек может совладать со стрессовой ситуацией. Опросник состоит из 50 описаний стрессовых ситуаций, а также одного открытого вопроса, на который респондент должен дать подробный ответ в свободной форме.

Респондента просят представить или описать определенные стрессовые ситуации и показать, какие возможны методы совладания и как бы он их использовал в этих условиях.

Ответы и утверждения опрашиваемого подвергаются обработке методом факторного анализа с целью установления общих особенностей совладания, характерных для данного человека. В итоге, на репрезентативной выборке в методику были включены 8 независимых копинг-стратегий:

- 1) противостоящее совладание;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) решение задач через планирование;
- 4) самоконтроль;
- 5) удаление;

- 6) положительная оценка;
- 7) принятие ответственности;
- 8) избавление/избегание.

При проведении подобранных методик необходимо помнить, что ребята могут подписать выданные им листочки, тогда необходимо учитывать главный принцип психологических исследований, а именно: принцип конфиденциальности [6].

t–критерий Стьюдента – это общее название статистических тестов, в которых статистика теста имеет t–распределение Стьюдента. Чаще всего t–критерий используется для проверки эквивалентности инструментов в двух выборках. Нулевая гипотеза предполагает, что средние равны (отрицание этого предположения называется гипотезой сдвига) [6].

Критерий Стьюдента направлен на оценку изменений средних значений двух выборок, которые распределяются по нормальному закону. Одно из главных преимуществ критерия – широта его реализации. Может использоваться для сравнения инструментов для связанных и несвязанных выборок, при этом выборки могут не быть равными по размеру [6].

При использовании критерия Стьюдента необходимо учитывать три момента:

- 1) предполагается, что проанализированные образцы принадлежат к нормальным совокупностям;
- 2) предполагается, что анализируемые выборки имеют одинаковую дисперсию, поэтому перед использованием критерия Стьюдента серию следует проверить на однородность по дисперсии;
- 3) в классической статистике предполагается, что длина выборки значительно больше, чем на практике.

На первом этапе исследования мы также подобрали общеобразовательное учреждение для проведения, запланированного нами тестирования. Выбор был остановлен на МБОУ «Увельская СОШ №1» п.

Увельский, Челябинской области, так как школа относительно новая и самая большая в районном центре.

На втором этапе исследования мы планируем провести тестирование, используя выбранные на первом этапе методики. После проведения запланированных методик, весь полученный материал будет проанализирован и обобщен на третьем этапе нашего исследования.

Таким образом, нами были определены этапы, методы и методики для изучения проблемы психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков. Изучив психолого-педагогическую литературу по теме исследования, подобрав методы и методики для проведения эмпирического исследования, первый этап работы был завершен.

2.2 Характеристика выборки и анализ исследования психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

В опытно-экспериментальном исследовании принимал участие 10 класс в количестве 18 человека (8 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 16–17 лет муниципального бюджетного образовательного учреждения «МБОУ Увельская СОШ №1».

Подростки поступили в 10 класс в 2020 году, некоторые ребята пришли из других школ. С хорошей подготовкой в 10 класс поступили 10 человек, со средней подготовкой 7 человек, остальные 4 человека имеют слабый уровень подготовленности.

Взаимоотношения между мальчиками и девочками носят ситуативный характер, что свидетельствует о несформированности коллектива. Успеваемость в классе хорошая, однако дисциплина страдает. Все подростки имеют примерно одинаковую базу знаний, являются вторыми и третьими детьми в семье, без хронических заболеваний.

Ребятам важна актуальность получаемой информации, только тогда у многих возникнет интерес, и они захотят узнать что-то новое. Многие

подростки занимаются в системе дополнительного образования, а именно: музыкальных, спортивных кружках, а также углубленно изучают иностранные языки такие как английский, испанский, китайский. Принимают активное участие в школьных и районных мероприятиях, олимпиадах разного уровня. Участвуют в социальных проектах, состоят в молодой гвардии.

В данном классе присутствует актив: староста, как помощник классного руководителя, выполняет все задания и поручения; бригады по дежурствам. Старостой класса является мальчик, с ролью старосты справляется хорошо. Стараются поддерживать дисциплину в классе, помогает классному руководителю в организации дежурства в классном кабинете.

В классе отсутствует ярко выраженный лидер. Любой из учеников в определённой ситуации может им стать и повести за собой остальных. В классе присутствуют отличники, чье мнение является авторитарным для остальных ребят. Большинство учеников класса открыты в общении, легко идут на контакт со всеми участниками образовательной деятельности.

Не всегда для учеников авторитетной фигурой выступает учитель. Друг друга подростки тоже не пытаются услышать, когда кто-то один говорит, остальные так же, могут «влезть» в его монолог.

Родительский комитет находится в тесной связи с классным руководителем и оказывает большую помощь в организации работы класса. Организуют чаепития, подарки детям к праздникам, оказывают помощь в организации мероприятий. Многие бывают в школе, интересуются успехами и неудачами своих детей.

Таким образом, класс готов решать творческие задачи: в коллективе есть учащиеся, которые активно принимают участие в жизни класса и школы. Учащиеся проявляют активность в проведении внеклассных мероприятий, классных часов. Творческая активность и потенциал имеются, но во время проведения классных дел бросаются в глаза незнание

норм поведения в общественных местах, невысокий уровень культуры некоторых учащихся, неумение выслушать и порученное дело довести до конца. Т.е. наряду с положительными чертами коллектива существует много проблем, над которыми необходимо работать.

Цель тестирования заключается в коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

Результаты по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики копинг-поведения у подростков по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус

Уровни	Деструктивные копинг-стратегии			Конструктивные копинг-стратегии				
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Бегство-избегание	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Низкий	2 (11%)	4 (22%)	16 (89%)	0	0	14 (78%)	6 (33%)	0
Средний	12 (67%)	10 (56%)	2 (11%)	18 (100%)	11 (61%)	4 (22%)	12 (67%)	10 (56%)
Высокий	4 (22%)	4 (22%)	0	0	7 (39%)	0	0	8 (44%)

Анализ результатов исследования совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус по таблице 1 показал, что по шкале «Конфронтационный копинг», который заключается в том, что подросток противопоставляет себя ситуации, воспринимает ее как угрожающую. Наибольшее количество испытуемых 67% (12 человек) находятся в среднем уровне напряженности. Высокий уровень напряженности показали 11% (2 человека). 22% (4 человек) показали низкий уровень напряженности.

По шкале «Дистанцирование», а именно: попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, мы видим, что наибольшее количество испытуемых 56% (10 человек)

находятся в зоне среднего уровня напряженности. Высокий уровень напряженности показали 22% (4 человека). 22% (4 человек) показали низкий уровень напряженности.

По шкале «Бегство–избегание», которая характеризуется невозможностью решения создавшейся проблемы, накоплением трудностей, видим, что наибольшее количество испытуемых 89% (16 человек) находятся в зоне низкого уровня напряженности. Остальные участники 11% (2 человека) находятся в зоне среднего уровня напряженности.

По шкале «Самоконтроль», а именно: попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоции, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегий поведения. 100% (18 человек) находятся на уровне средней напряженности.

По шкале «Поиск социальной поддержки», при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. Низкий уровень напряженности отсутствует. Высокий уровень напряженности показали 39% (7 человек). Наибольшее количество испытуемых 61% (11 человек) находятся в зоне среднего уровня напряженности.

По шкале «Принятие ответственности» подросток стремится принять все свои ошибки, поправить их и получить из этого определенный урок на будущее. Можно сделать вывод, что испытуемые находятся в пограничном состоянии, близком к высокому, так как их результаты поделились следующим образом: 22% (4 человека) находятся в зоне среднего и 78% (14 человек) находятся в зоне высокого уровней напряженности.

По шкале «Планирование решения проблемы», которая направлена на анализ проблемной ситуации, планирование действий по разрешению ситуации. Испытуемые попали в зону среднего уровня напряженности 67%

(12 человек) и 33% (6 человек) находятся в зоне высокого уровня напряженности.

Подобная ситуация наблюдается по шкале «Положительная переоценка», которая характеризуется стремлением к разрешению проблемных ситуаций за счет ее переосмысления в положительном ключе, обращения ее в стимул для личностного роста. 56% (10 человек) находятся в зоне среднего уровня напряженности и 44% (8 человек) в зоне высокого уровня напряженности.

Таким образом, подростки преимущественно используют деструктивные копинг-стратегии.

Результаты по методике для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайм представлены на рисунке 3 в таблице 8 приложения 2.

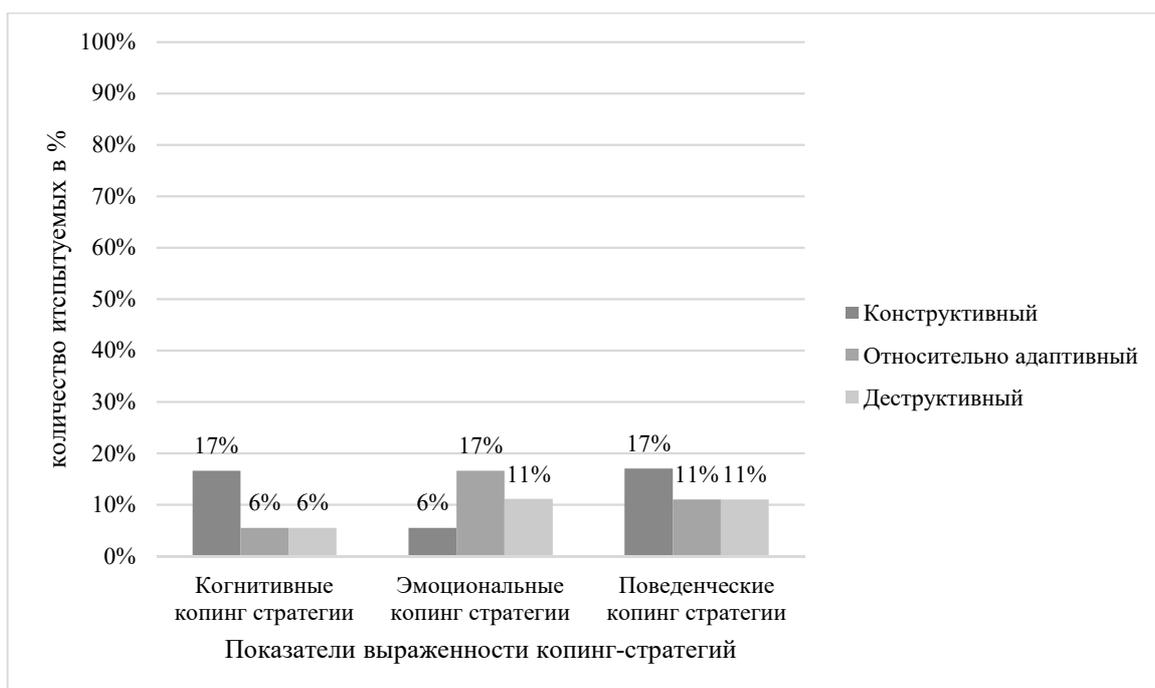


Рисунок 3 – Распределение уровней выбора копинг-стратегий подростков по методике Е. Хайма

Изучим результаты, представленные на рисунке 3:

Когнитивные копинг стратегии: у 17% (3 человека) испытуемых выявлены продуктивные копинг стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания), 6% (1 человек)

относительно продуктивные копинг стратегии, 6% (1 человек) непродуктивные копинг стратегии.

Следует отметить, что относительно продуктивные копинг-стратегии могут быть эффективны в определенных ситуациях, не связанных с серьезными проблемами либо при незначительном стрессе. При этом среди непродуктивных копинг-стратегии наиболее часто подростками используются такие, как смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование. При этом необходимо подчеркнуть, что подавляющее большинство исследуемых детей подросткового возраста показали высокий уровень самообладания и могут определять личную ценность.

Эмоциональные копинг-стратегии: у 5,5% (1 человек) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм), 17 % (3 человека) относительно продуктивные копинг стратегии (пассивная кооперация, отвлечение, протест), 11% (2 человека) показывают непродуктивные копинг-стратегии (подавленное эмоциональное состояние, безнадежность, переживание злости и возложение вины на себя и других).

Поведенческие копинг-стратегии: у 17% (3 человека) испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, такие как сотрудничество, 11% (2 человека) относительно продуктивные копинг-стратегии (отвлечение, конструктивная активность, то есть поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью, в частности алкоголя, лекарственных средств), 11% (2 человека) непродуктивные копинг-стратегии (отступление, активное избегание).

Из этого следует, что по результатам проведенной диагностики, большее число детей подросткового возраста используют продуктивные и относительно продуктивные копинг-стратегии. Это приводит к снижению психоэмоционального напряжения и повышает эффективность обучения.

Результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) в таблице 9 приложения 2 и на рисунке 4.

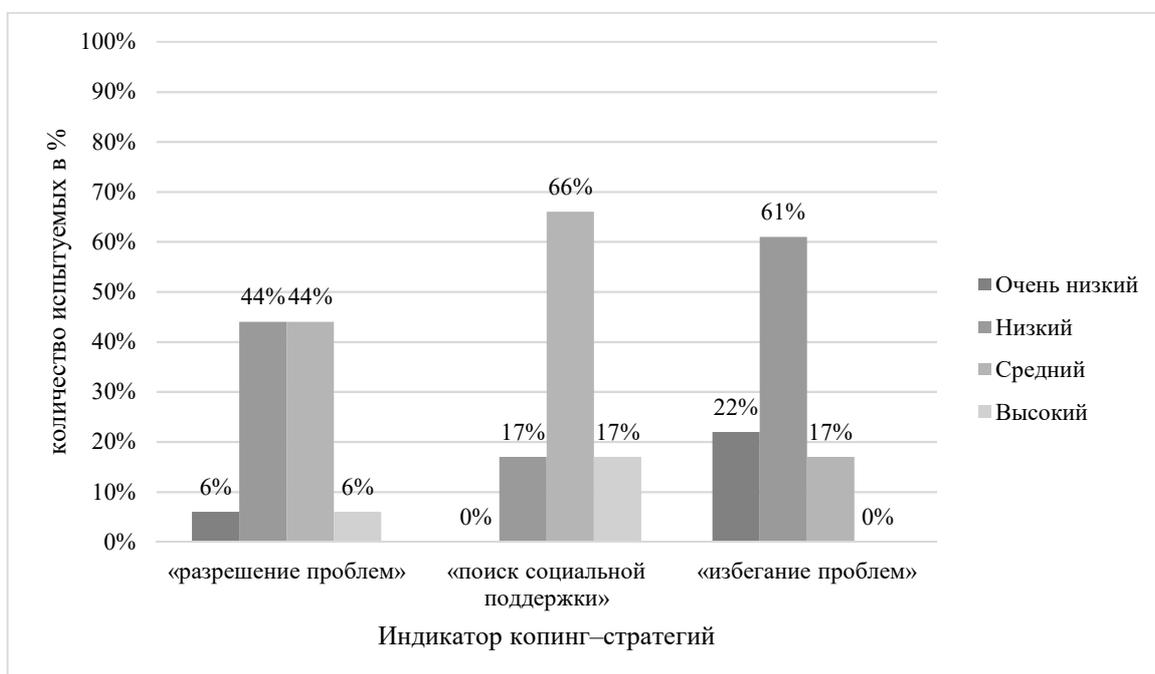


Рисунок 4 – Распределение уровней выбора копинг-стратегий подростков по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)

Проанализируем результаты, представленные на рисунке 4.

Очень низкий напряженности копинга «решение проблемы» выявлен у 6% (1 человек), низкий уровень напряженности выявлен у 44% (8 человек), средний «умеренный» уровень выявлен у 44% (8 человек), высокий уровень напряженности выявлен у 6% (1 человек).

Низкий уровень напряженности копинг-стратегии, направленной на поиск социальной поддержки, выявлен у 17% (3 человек), умеренный, или средний уровень напряженности выражен у 66% (12 человека), высокий уровень напряженности выявлен у 17% (3 человек).

Очень низкий уровень выраженности стратегии избегания проблемы выявлен у 22% (4 человека), низкий уровень выраженности избегания проблемы выявлен у 61% (11 человек), средний уровень избегания проблемы выявлен у 17% (3 человека).

Исходя из полученных результатов, в большей степени подростки склонны к поиску социальной поддержки при решении проблемы, но также и больше половины склонны к ее избеганию.

Таким образом, было проведено исследование деструктивных копинг-стратегий подростков. В программу коррекции был приглашен весь класс для коррекции выбора деструктивных копинг-стратегий подростков.

Вывод по 2 главе

Психолого-педагогическое исследование деструктивных копинг-стратегий подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение синтез, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса; Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский); методика для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайм.

3. Метод математической статистики: t -критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0»

Результаты по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса на этапе констатирующего эксперимента выявили следующие деструктивные копинг-стратегии у подростков: по шкале «Конфронтационный копинг» наибольшее количество испытуемых 10 человек находятся в среднем уровне напряженности. Высокий уровень напряжённости показали 4 человек и 2 человека показали низкий уровень напряженности; по шкале «Бегство-избегание» видим, что наибольшее количество испытуемых 14

человек находятся в зоне низкого уровня напряжённости, 2 человека находятся в зоне среднего уровня напряженности; по шкале «Дистанцирование» 10 человек находятся в зоне среднего уровня напряженности, высокий и низкий уровни напряжённости показали по 4 человека соответственно.

По выбору конструктивных копинг-стратегий у подростков получилось следующее: по шкале «Самоконтроль» 18 человек находятся на уровне средней напряженности; по шкале «Поиск социальной поддержки» высокий уровень напряженности показали 7 человек, 11 человек находятся в зоне среднего уровня напряженности; по шкале «Принятие ответственности» можно сделать вывод, что испытуемые находятся в пограничном состоянии, близком к высокому, так как их результаты поделились следующим образом: 4 человека находятся в зоне среднего и 14 человек находятся в зоне низкого уровней напряженности; по шкале «Планирование решения проблемы» 12 человек попали зону среднего уровня напряженности и 6 человек находятся в зоне низкого уровня напряженности; по шкале «Положительная переоценка» выявлено 10 человек находятся в зоне среднего уровня напряженности и 8 человек в зоне высокого уровня напряженности.

При изучении деструктивного копинг-поведения у подростков по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) по шкале «избегание проблем» у большинства подростков выявлен низкий уровень. При изучении остальных индексов «поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем» также было выявлено преобладание низкого и среднего уровней выраженности данной копинг-стратегий.

На основании проведенной методики Е. Хайма, направленной на изучение применяемых копинг-стратегий мы можем сделать следующие выводы: большинство подростков применяют адаптивные варианты копинг-стратегий в конфликтной ситуации; адаптивный вариант копинг-

стратегий чаще используется в поведенческой сфере; относительно адаптивный копинг–стратегий чаще используется в эмоциональной сфере.

В программу коррекции был приглашен весь класс для коррекции выбора конструктивных копинг–стратегий подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

В поисках средств от напряжения, дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к копинг-стратегиям, которые позволяют им адаптироваться к трудным жизненным ситуациям. Копинг поведение – самая важная форма адаптации подростков и реакции в стрессовых ситуациях. Копинг-поведение – это решительное социальное поведение, которое позволяет субъекту справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью продуманных стратегий действий в соответствии с личными характеристиками и ситуациями.

Продуктивность копинг-стратегий определяется уровнем формирования произвольной регуляции. При этом произвольная регуляция представляет собой сложный процесс, подразумевающий единство двух уровней.

Так, при произвольной регуляции происходит контроль личности посредством поведенческого акта в течение всего процесса его развертывания – от мотивирующих детерминант до итоговой цели и ее оценки (т.е. понятие произвольность), но и, кроме того, наблюдается значительное влияние на данный процесс самоконтроля и воли. Данные явления представляют собой постоянное слежение личности за каждым из звеньев регуляции поведения, а также непрерывный, так называемый, «отчет» перед самим собой. Таким образом, человек начинает отвечать за собственные поступки и поведение в общем, что составляет волевою регуляцию.

По нашему мнению, формирование произвольности происходит посредством прививания конструктивных навыков стрессосовладающего

поведения, а также длительного конструирования личных программ поведения при возникновении стрессовой ситуации. В тоже время совершенствование волевой регуляции происходит под определенным воздействием на механизмы сознания, что влияет на формирование самосознания и выступает новообразованием, свойственным подростковому возрасту. Из этого следует, что произвольная регуляция неразрывно связана с самосознанием и эмоционально-волевым компонентом.

Следует отметить, что специфическим фактором рассматриваемой программы выступает одновременное воздействие различных элементов тренинговой работы, включающей совершенствование личностной сферы, и коррекционно-развивающих упражнений, целью которых является наглядная демонстрация неадекватности, неэффективности определенных механизмов реагирования и моделей поведения. Кроме того, данные упражнения направлены на возникновение потребности в развитии своего поведения с помощью получения новых навыков, развития свойств внимания, а также самоконтроля и саморегуляции. Все это позволяет воздействовать сразу на два уровня, в значительной степени влияя на произвольную регуляцию личности.

Целью программы является коррекция деструктивных копинг-стратегий подростков.

Задачи:

1. Повышение компетентности в использовании основных компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-поведения.
2. Скорректировать применение деструктивных копинг-стратегий у подростков.
3. Обучить подростков применять конструктивные копинг-стратегии поведения.

Обозначим принципы реализации разработанной программы коррекции.

Принцип работы блока диагностики и коррекции заключается в том, что результаты, полученные в ходе диагностического исследования, служат основанием для проведения психолого-педагогических корректирующих мероприятий.

Принцип нормативного развития учитывает новообразования психического развития личности и ведущего вида деятельности в подростковом возрасте.

Принцип индивидуального подхода заключается в том, личность подростка понимается как целостная личность, с учётом всех ее сложностей и всех индивидуальных особенностей.

Наша программа разработана на основе авторской программы А.В. Рябихиной.

В ходе реализации программы по программе коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков используются различные формы организации (индивидуальный, подгрупповой, фронтальный) и методы развивающей работы (лекции, семинары, тренинги, ролевые игры и т.д.).

Выполнение программы: программа рассчитана на 10 групповых занятий продолжительностью 40–50 минут.

Используемые методы в ходе ведения занятий программы:

1) аутотренинг – методика особого самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления;

2) деловая игра — метод имитации принятия решений руководящих работников или специалистов в различных производственных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей, при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределённости.

Формы работы: работа в парах, работа в микрогруппах, общегрупповая работа, индивидуальные формы работы.

Этапы программы чередуются, так что участники группы постепенно приобретают и закрепляют навыки применения конструктивного копинг-поведения.

I этап – ориентировочный, направленный на диагностику деструктивных копинг-стратегий подростков и на установление контакта с педагогом – психологом.

II этап – реконструктивный, направлен на реализацию программы коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.

III этап – закрепляющий, направлен на закрепление и повторную диагностику деструктивных копинг-стратегий подростков.

Эффективности программы: проведение повторных диагностических мероприятий для определения уровня агрессивности и тревожности (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский), методика для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайм), а также проверка гипотезы с помощью критерия Стьюдента.

Структура занятий состоит из взаимосвязанных частей: ритуал приветствия, разминка, основное содержание и завершение занятия – рефлексия. Рассмотрим каждую из них:

1. Ритуал приветствия дает возможность объединять участников, формировать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка выполняет важную функцию побуждения на продуктивную групповую работу влияя на эмоциональное состояние участников, их уровень активности.

3. В основное содержание занятия включена комплекс упражнений и функциональных приемов.

4. Рефлексия встречи предполагает две оценки занятия участниками: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это

особенно важно для всех, почему и что мы узнали, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания как смысловое завершение встречи.

Содержание программы коррекции (подробно программа представлена в приложении 3).

Занятие 1. «Старт в новую жизнь!»

Цель: информирование о целях деятельности группы, понимание их участниками, формирование психологического контакта педагога–психолога с подростками, сплочение группы.

Упражнение 1. «Маска»

Цель: участники объединяют свой «образ Я», учатся принимать себя через самооценку и оценку других.

Упражнение 2. «Ослиная шкура»

Цель: скорректировать самооценку путем снятия напряжения в отношениях с другими.

Упражнение 3. «Похвали себя»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в группе.

Упражнение 4. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 2. «Кто я на самом деле?»

Цель: установить контакт с участниками и создать положительную мотивацию для будущей деятельности. Укреплять навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, что приводит к изменению самого себя.

Упражнение 1. «Самого себя любить»

Цель: учите детей заботиться о себе, уважать и принимать себя.

Упражнение 2. «Невидимые помощники»

Цель: формировать высокий уровень самооценки и повышать самооценку подростка.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 3. «Я и мои противоречия».

Цель: формирование внутренней гармонии, изучение страхов.

Упражнение 1. «Как справиться с плохим настроением»

Цель: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 2. «Быть собой»

Цель: сформировать способность к самоанализу и преодолению препятствий, мешающих полноценному самовыражению

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 4. «Чувство собственного достоинства»

Цель: развитие процессов углубления самораскрытия, получение положительной обратной связи для повышения самооценки и обновления личных ресурсов, самосознания с помощью группы.

Упражнение 1. «Сад чувств»

Цель: привести в нормальное состояние внутренний баланс.

Упражнение 2. «Изображаем чувства на бумаге»

Цель: обучение подростков выражению своих чувств, дать свободу скрытым чувствам, повысить самооценку.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 5. «Злость в горле, ярость в груди»

Цель: развитие навыков, помогающих правильно выражать чувства. Усиление навыков уверенного поведения; научитесь справляться с обидой; Формирование более уместного чувства собственного достоинства на основе обратной связи; Создание положительного эмоционального фона в группе.

Упражнение 1. «Три портрета»

Цель: создание подросткам условий для оценки уровня уверенности в себе.

Упражнение 2. «Работаем над уверенностью в себе»

Цель: создать условия для усвоения опыта уверенного поведения путем моделирования ситуаций общения с близкими.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 8. «3С: Самопринятие, Самоуважение, Самоодобрение»

Цель: сформировать у подростков привычку говорить о себе в позитивном ключе; усиление процесса самопознания; повысить самопонимание на основе положительных качеств личности.

Упражнение 1. «Автопилот»

Цель: сформировать понимание собственных устремлений у подростков, повысить уверенность в себе.

Упражнение 2. «Самоодобрение»

Цель: обучить участников положительному отношению к самому себе, активизировать процесс самосознания; повысить самооценку участников за счет их положительных характеристик.

Упражнение 3. «Формула успеха»

Цель: развить внутреннюю позицию успешной личности у участников группы.

Упражнение 4. «Я ценю себя»

Цель: уточнение Я–концепции; развивать уверенность в себе через любовь; закрепление доброжелательного отношения к себе.

Упражнение 5. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 9. «Бесконфликтное общение»

Цель: определить место агрессии и конфликта в жизни человека и общества в целом.

Упражнение 1. «Что такое конфликт?»

Цель: провести анализ представлений о «конflikте» у каждого из участников.

Упражнение 2. «Ссора двух друзей»

Цель: определить место агрессии и конфликта в жизни человека и общества.

Упражнение 3. «Что такое агрессия?»

Цель: изучить представления об агрессии у подростков.

Упражнение 4. «Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных характеристик личности, агрессивности, сферы общения.

Упражнение 5. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 10. «Прощай»

Цель: закрепить представление участников об их уникальности, обогатить их понимание положительными эмоционально окрашенными

образами личности; укрепление дружеских отношений между участниками группы.

Упражнение 1. «Карусели»

Цель: творческое самораскрытие участников тренинга, исследования и осознание своих сильных сторон.

Упражнение 2. «Я к вам пишу...»

Цель: закрепление эмоциональных связей между участниками группы.

Упражнение 3. «Я – это Я»

Цель: развить самосознание и определение своего истинного «Я».

Упражнение 4. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Таким образом, реализация программы коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам анализа проблемных ситуаций и поиску выхода из них, саморегуляции у подростка, обогатить знания и навыки в сфере применения конструктивных копинг–стратегий у подростков.

3.2 Анализ эффективности реализации программы

После формирующего эксперимента психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков на базе 10 класса в количестве 18 человек «МБОУ Увельская СОШ №1» у всего класса была проведена контрольная диагностика.

Формирующий эксперимент и контрольная диагностика были проведены со всем классом с целью коррекции выбора деструктивных копинг–стратегий подростков.

Для того чтобы проверить эффективность проведенной нами программы коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков мы провели повторную диагностику подростков по методикам: опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса; методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский); методика для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайм.

Результаты исследования по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарусу представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус до и после проведения формирующего эксперимента

Шкалы		Уровни		Средний уровень		Высокий уровень	
		Низкий уровень	До	После	До	После	До
Деструктивные	Конфронтационный копинг	11%	28%	67%	44%	22%	28%
	Дистанцирование	22%	0%	56%	62%	22%	28%
	Бегство-избегание	89%	0%	11%	94%	0%	6%
Конструктивные	Самоконтроль	0%	0%	100%	67%	0%	33%
	Социальная поддержка	0%	0%	61%	56%	39%	44%
	Принятие ответственности	78%	0%	22%	50%	0%	50%
	Планирование решения проблемы	33%	0%	67%	50%	0%	50%
	Положительная переоценка	0%	0%	56%	50%	44%	50%

Как представлено в таблице, после реализации программы коррекции по шкале «Конфронтационный копинг» изменились результаты по низкому уровню напряженности, увеличился на 17%, по среднему уровню напряженности, наоборот, уменьшилось на 23%, а по высокому уровню напряженности увеличилось на 6%.

Мы видим, что стратегия «Дистанцирование» стала менее выраженной среди испытуемых, высокий уровень напряженности увеличился до 28%, средний уровень также увеличился до 62%, а также низкому уровню напряженности соответствует 0%.

По шкале «Бегство–избегание» испытуемые стали меньше испытывать напряженности в стрессовых ситуациях, касающихся разрешения проблемных ситуаций. Об этом свидетельствует увеличение среднего уровня напряженности до 94% и уменьшение низкого уровня напряженности.

По шкале «Самоконтроль» средний уровень выраженности уменьшился до 67%, а высокий уровень увеличился до 33%.

По шкале «Социальная поддержка» произошли изменения сторону увеличения по высокому уровню напряженности на 5% и составил 44%, а по среднему уровню напряженности уменьшилось на 9% и составил 56%, что может говорить о разумном подходе к взаимодействию с окружающими людьми в плане поиска поддержки и помощи.

По шкале «Принятие ответственности» низкий уровень напряженности уменьшился на 78%, средний уровень напряженности увеличился на 28% и составил 50%. Выросло количество испытуемых с высоким уровнем – 50%. Мы можем сделать вывод о том, что подростки стали больше брать на себя ответственность за свои проблемы.

По шкале «Планирование решения проблемы» произошли изменения по среднему уровню – стало 50%, высокому уровню напряженности соответствует 50% испытуемых. Подростки стали планировать свои действия при решении различных ситуаций.

По шкале «Положительная переоценка» произошли незначительные изменения в сторону уменьшения уровня напряженности по среднему и высокому уровням, стало поровну, по 50%.

Таким образом, подростки стали больше выбирать конструктивные копинг-стратегии при решении проблемных ситуаций, которые казались неразрешимыми ранее.

Результаты по методике для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайма представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики исследования индивидуальных копинг–механизмов Е. Хайма до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни Копинг– механизмы	Конструктивный (адаптивны)		Относительно адаптивный		Деструктивный (неадаптивный)	
	До	После	До	После	До	После
Когнитивные копинг стратегии	17%	22%	6%	6%	6%	0%
Эмоциональн ые копинг стратегии	6%	28%	17%	6%	11%	0%
Поведенческ ие копинг стратегии	17%	22%	11%	17%	11%	0%

После проведения программы коррекции, подростки стали больше выбирать адаптивные продуктивные копинг стратегии 22% испытуемых. Больше испытуемых стало выбирать продуктивные копинг–стратегии – 28%. Испытуемые стали меньше прибегать к не продуктивным копинг–механизмам, они обучились продуктивным механизмам копинг–поведения (22%).

Результаты по методике «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики исследования по методике «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни Копинг–стратегии	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«разрешение проблем»	6%	0%	44%	50%	44%	50%	6%	0%
«поиск социальной поддержки»	0%	0%	17%	78%	66%	22%	17%	0%
«избегание проблем»	22%	11%	61%	83%	17%	0%	0%	0%

По шкале «разрешение проблем» поровну поделились результаты между низкими и средними уровнями напряженности, что может свидетельствовать о конструктивном подходе к решению проблем со стороны подростков.

По шкале «поиск социальной поддержки» после проведения коррекционной программы произошли изменения в сторону снижения

напряжённости, высокого уровня выявлено не было. Но вырос низкий уровень напряженности – 78% испытуемых, а средний уменьшился до 22%.

Произошли незначительные изменения показателях по шкале «избегание проблем», что в данном случае носит адекватный характер в выборе механизма копинг–стратегии.

Чтобы оценить статистическую значимость выявленных сдвигов в показателях после проведения коррекционной работы, мы сравним с помощью t–критерия Стьюдента показатели по методике «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса до и после психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков с применением t-критерия Стьюдента.

Таблица 5 – Критерия Стьюдента

№	Критерии и показатели копинг поведения	$M_{эф}$	M	t–value	P
Деструктивные копинг-стратегии					
1	Конфронтационный копинг	10,055	9,5556	0,376	0,710
2	Дистанцирование	11,111	8,888	2,269**	0,031
3	Бегство–избегание	9,833	4,666	11,083	0,000
Конструктивные копинг-стратегии					
4	Самоконтроль	9,111	11,277	3,881**	0,001
5	Социальная поддержка	11,722	12,333	0,651	0,520
6	Принятие ответственности	6,000	11,777	8,631**	0,000
7	Планирование решения проблемы	6,777	13,222	6,858	0,000
8	Положительная переоценка	11,888	12,277	0,612	0,544

** значимость при 0,05

$M_{эф}$ – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности

M – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности

В результате психологической коррекции произошли изменения по всем критериям копинг–стратегий. Выявленные изменения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 5 из 8 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно–экспериментального исследования наблюдается: «Дистанцирование» ($p \leq 0,030977$),

«Самоконтроль» ($p \leq 0,000534$), «Принятие ответственности» ($p \leq 0,020333$) и др.

Проведенный статистический анализ показателей копинг-стратегий 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 деструктивных копинг-стратегий подростков будет эффективным, если:

- будет разработана модель психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит программа психологической коррекции деструктивных копинг-стратегий у подростков.

Подводя итог выше сказанному, гипотеза исследования доказана. Мы доказали эффективность проведенной программы коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков.

3.3 Рекомендации педагогам по коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

На основе полученных данных по формирующему этапу эксперимента мы разработали рекомендации по коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков для педагогов.

Современная система образования, реализующая принцип вариативности и предпрофильного и профильного образования ориентирована на учащихся средней школы, готовых к личностным жизненным выборам, конструированию себя и своего будущего. Однако

многие подростки и юноши оказываются еще не готовы сделать полноценный выбор и принять на себя ответственность за него.

Недостаточная сформированность способности подростков и юношей к целеполаганию и планированию жизненной перспективы в сочетании с требованиями общества придают актуальность задаче целенаправленного формирования действия проектирования жизненной перспективы на основе конструирования и исследования различных вариантов будущего. Неразрешенность задачи профессионального и личностного самоопределения приводит к «уходу» молодого человека из сферы основной культуры в сферу субкультуры как среды возможной самореализации, что создает риск для успешности процесса социализации [53].

Жизненные стратегии, определяющие способ проектирования жизненного пути, выступают как выражение ценностного ядра личности. Индивидуальный стиль жизни (стратегия жизни) человека детерминируется ожиданиями личности и ее мировосприятием и находит выражение в жизненных целях. Стратегия выступает как способ самоосуществления человека в различных сферах его жизни и отвечает трем критериям – определение основных жизненных целей; решение противоречий и достижений поставленных жизненных целей; творческое созидание ценности самой жизни [52].

Развитие саморегуляции предполагает формирования таких личностных качеств как самостоятельность, инициативность, ответственность, относительная независимость и устойчивость в отношении воздействий среды.

Саморегуляция выступает как фактор реализации одаренности, позволяющий реализовать потенциал субъекта через целеполагание и проектирование траекторий развития посредством включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

Развитие саморегуляции обеспечивает формирование такого «ядерного» качества личности как самоэффективность – способность ставить задачи «на пределе возможностей» и использовать все возможные ресурсы для их успешного решения (А. Бандура).

Способность к саморегуляции и самоконтролю в качестве объекта регуляции предполагает планирование, контроль и коррекцию как предметной деятельности, в первую очередь, учебной, так и собственной познавательной деятельности учащегося. Регуляционная основа деятельности связана с построением внутреннего плана действий как представления о цели, способах и средствах деятельности.

Способность справляться с жизненными задачами; планировать цели и пути их достижения и устанавливать приоритеты; контролировать свое время и управлять им; способность решать задачи; способность принимать решения и вести переговоры – важные задачи, решение которых напрямую зависит от способности саморегуляции.

Наиболее важными умениями, связанными с самореализацией личности в школьном возрасте, т. е. с управлением процессом построения жизненной стратегии, выступают самооценка и выстраивание стратегии в отношении учения [48].

Развитие саморегуляции в учебной деятельности требует особой организации учебного сотрудничества учащегося с учителем и со сверстниками. Учитель должен планировать свое взаимодействие с учеником, ориентируясь на необходимость:

- инициирования внутренних мотивов учения ученика;
- поощрения действий самоорганизации и делегирование их учащемуся при сохранении учителем за собой функции постановки общей учебной цели и оказания помощи в случае необходимости;
- широкого использования групповых коллективных форм работы.

Регулятивные действия – обеспечивают самоорганизацию учащимся учебной деятельности и включают ряд последовательно решаемых задач:

- целеполагание – постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что еще неизвестно;

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана (последовательности действий и операций и их содержания), критериев, содержания и этапов контроля;

- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;

- контроль – сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план, способ действия, темповые характеристики действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;

- оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения [42].

Целеполагание – возникновение, выделение, определение и осознание целей. Можно говорить о двух типах целеполагания в учебной деятельности. Первый тип – постановка частных задач на усвоение «готовых знаний» и действий. Второй тип – принятие и затем самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения). В рамках каждого типа выделяются разные уровни сформированности в зависимости от характера целеполагания (принятия поставленной извне задачи или самостоятельная постановка задачи) [38].

Важным условием постановки и принятия целей учащимся является адекватная оценка им трудности учебных заданий. Различают объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи и субъективную трудность – характеристику возможностей субъекта преодолеть объективную трудность задачи.

Умение адекватно оценить объективную и субъективную трудность задания и своей возможности выполнить его, понимание причин субъективной трудности – «почему мне трудно решить задачу» (особенности познавательной деятельности; отсутствие необходимых знаний, умений и навыков; индивидуально–типологические и личностные особенности) должно быть специально сформировано в ходе обучения.

Для этого учитель должен постоянно ориентировать учащихся на соотнесение объективных требований задачи и субъективных возможностей для установления причин трудностей и выработки плана по их преодолению. Критерием адекватности постановки новых целей должно стать соответствие объективной трудности задачи зоне ближайшего развития учащегося, т. е. возможности справиться с задачей при условии учебного сотрудничества [53].

Одним из существенных условий эффективности достижения целей признается контроль. Можно говорить о трех составляющих контроля поведения и деятельности – контроль действий, контроль эмоций и метаконтроль – контроль процесса саморегуляции на основе представления во внутреннем плане цели, условий и средств ее достижения.

Развитие способности самоконтроля осуществляется, прежде всего в учебной деятельности, а затем обобщается и применяется к другим сферам жизнедеятельности [29].

Функция действия контроля в учебной деятельности – обеспечение эффективности учебных действий путем обнаружения отклонений от

эталонного образца и внесение соответствующих корректив в действие. Характеристиками контроля выступают мера самостоятельности учащегося (внешний контроль или самоконтроль), автоматизированность, направленность контроля на результат или способ действия, наличие критериев контроля, время осуществления контроля в отношении исполнения действия – констатирующий (по завершению действия), сопровождающий действие, опережающий (предвосхищающий выполнение действия).

Различают три вида самоконтроля:

1) итоговый — по результату работы. Например, ученик выполнил работу и сравнил ее результат с образцом (ответ в учебнике, образец на доске и т. д.);

2) пошаговый, пооперационный — по ходу работы. Например, ученик выполняет работу и в ее процессе может (сам или на вопрос учителя) сказать, что он сейчас делает, каким способом решает задачи. Этот способ самоконтроля является более зрелым, так как позволяет ученику скорректировать работу, преодолеть ошибки до завершения работы;

3) прогнозирующий, перспективный, планирующий, опережающий— до начала работы. Он состоит в том, что ученик (сам или по просьбе учителя) может определить, из каких этапов будет состоять его работа, что будет первым, вторым, третьим этапом и т. д. Этот вид самоконтроля позволяет предупредить ошибки, спланировать учебную работу в целом [24].

Коррекция действий направлена на изменение содержания и последовательности операций в ответ на изменившиеся условия действия и на регуляцию действия во времени. Формирование умения планировать и организовывать свою деятельность во времени, регулировать темп выполнения является важным условием построения жизненных планов во временной перспективе. Ведение дневников, овладение приемами

«управления временем» на основе ведения еженедельников, составления планов выполнения конкретных задач должно стать предметом специального внимания уже на уроках в рамках реализации учебных задач.

Развитие целеполагания в подростковом возрасте требует от учащегося при постановке системы целей исходить из планов своего индивидуального самоопределения, социальной значимости целей, предвидения социальных последствий своих поступков. К подростковому возрасту формируется умение оценивать реалистичность целей, складывается стремление к активному опробованию разных целей в ходе активных действий, что прямо связано с процессом жизненного самоопределения [16].

Рекомендации учителям по коррекции поведения подростка:

Результат, эффективность работы с подростком зависит от наличия необходимых для это условий, а именно:

1. Наличие единства и согласия в педагогических мерах (между родителями, учителями и психологом), а также требованиях в группе/классе.

2. Наличие сплоченности в коллективе класса, возможности оказания позитивного влияния класса на трудного подростка, с которым его связывает система личностных отношений.

3. Наличие организованной деятельности, досуга, где ученик способен показать, зарекомендовать себя с положительной стороны для окружающих и себя.

4. Наличие контакта с семьёй, стремления родителей и школы к общению–диалогу, а также поиску совместных путей–решения возникшей проблемы.

Эффективность коррекции нежелательного поведения заключается в следующих составных элементах:

Исследовательское педагогическое мышление, позволяющее верно сориентироваться в самых трудных ситуациях, быстро наметить ведущую

воспитательную задачу, определить совместно с психологом эффективные способы воздействия (учитывая возможности школы, семьи, детского коллектива) [7].

Эрудиция педагога и психологическая интуиция, позволяющие выявить истинные причины в понимании особенностей поведения подростка в различных ситуациях.

Педагогическая деликатность, такт, следование этики, оказывают благоприятное воздействие на формирование нормальных отношений с детьми, становится возможным воспитание, устранение причин трудного поведения.

Наличие организаторских качеств, позволяет объединить детей, педагогов и родителей в общей задаче по перевоспитанию. Определённая методика и стиль, выработанный педагогом на основе своего опыта [10].

На основании анализа литературы нами разработаны рекомендации для психологов, социальных педагогов по формированию конструктивных стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты у подростков:

1. Систематически и целенаправленно оказывать поддерживающее психолого-педагогическое сопровождение подростков.
2. Использовать методы активного обучения, направленные на повышение адаптации подростка к сложным ситуациям (например, дискуссии, деловые игры, анализ проблемных ситуаций и др.).
3. Целенаправленно развивать эффективные стратегии совладающего поведения: компромисс, открытый диалог, совладание без аффекта и др.
4. Работа на укрепление личностного ресурса подростка, т.е. на формирование позитивной адекватной самооценки, развитие креативности, ответственности, оптимистического мировоззрения.
5. Регулярно осуществлять информационное просвещение родителей по воспитанию подростков с учетом их возрастных, гендерных особенностей.

6. Оказание социальной поддержки подросткам из неблагополучных семей.

Таким образом, коррекция поведения ученика возможна при устранении неблагоприятных условий, результатов неправильного воспитания, при объединении совместных усилий, согласованности в воспитательных мерах воздействия на личность подростка (в изменении отношения к себе, учебной деятельности, отношениям с другими) и мотивации трудного подростка на преодоление в своём поведении отрицательных явлений.

Вывод по 3 главе

Психологическая коррекция деструктивных копинг-стратегий подростков представляет собой программу практических занятий, проводимой в групповой 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 и т.д.

Цель программы: скорректировать деструктивное копинг-поведение. Снизить высокий уровень психологического и физиологического дискомфорта.

В результате психологической коррекции произошли изменения в уровнях напряженности. Подростки стали выбирать конструктивные способы выхода из стресса, обучились адекватным методам разрешения проблем.

Результаты исследования по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарусу после реализации программы коррекции по шкале «Конфронтационный копинг» показали изменения результатов по всем уровням, что говорит о том, что подростки стали меньше применять данный вид копинга при решении проблемных ситуаций. Также стратегия «Дистанцирование» стала менее выраженной

среди испытуемых. По шкале «самоконтроль» у абсолютно всех испытуемых 100% показатель выраженности напряженности стал умеренный. По шкале «Социальная поддержка» произошли изменения по всем уровням выраженности шкалы, что может говорить о разумном подходе к взаимодействию с окружающими людьми в плане поиска поддержки и помощи. Исходя из результатов по шкале «Принятие ответственности» мы делаем вывод о том, что подростки стали больше брать на себя ответственность за свои проблемы. По шкале «Бегство–избегание» испытуемые стали меньше испытывать напряженности в стрессовых ситуациях, касающихся разрешения проблемных ситуаций. Об этом свидетельствует уменьшения среднего уровня напряженности и увеличение низкого уровня напряженности. По шкалам «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» произошли незначительные изменения в уровнях выраженности. подводя итог результатов методики на констатирующем этапе, мы можем сделать вывод, что подростки стали больше выбирать конструктивные копинг-стратегии при решении проблем.

Согласно результатам по методике для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайма после проведения программы коррекции, подростки стали больше выбирать адаптивные продуктивные копинг стратегии, больше испытуемых стало выбирать продуктивные копинг–стратегии. Испытуемые стали меньше прибегать к не продуктивным копинг–механизмам, они обучились продуктивным механизмам копинг–поведения.

Согласно результатам по методике «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) после проведения программы коррекции, по шкале «разрешение проблем» поровну поделились результаты между низкими и средними уровнями напряженности, что может свидетельствовать о конструктивном подходе к решению проблем со стороны подростков. по шкале «поиск социальной

поддержки» после проведения коррекционной программы произошли изменения в сторону снижения напряжённости, высокого уровня выявлено не было. Произошли незначительные изменения показателей по шкале «избегание проблем», что в данном случае носит адекватный характер в выборе механизма копинг–стратегии.

Применение математического критерия показало, что показатели по методике «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса по шкале «бегство–избегание» при сопоставлении результатов до и после опытно–экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ критерия опытно–экспериментальной работы по психологической коррекции деструктивных стратегий копинг–поведения подростков подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности. Гипотеза доказана.

На основе полученных данных по формирующему этапу эксперимента мы разработали рекомендации по коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков для педагогов, согласно которым коррекция поведения ученика возможна при устранении неблагоприятных условий, результатов неправильного воспитания, при объединении совместных усилий, согласованности в воспитательных мерах воздействия на личность подростка (в изменении отношения к себе, учебной деятельности, отношениям с другими) и мотивации трудного подростка на преодоление в своём поведении отрицательных явлений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого–педагогической литературы позволил нам определить основные понятия исследования, а именно «копинг–поведение».

Под копинг–стратегиями понимается способы управления стрессором, а также фактические реакции человека на предполагаемую угрозу. Под совладающим поведением понимается индивидуальный способ совладания со стрессовой ситуацией, в основе которого лежит понимание важности ее значения для дальнейшей жизни. Это осуществляется с помощью ряда стратегий совладания, базисом которых являются личностные ресурсы, такие как самооценка личности, а также окружающая среда человека, его умение находить, получать и оказывать социальную поддержку. Установлены важнейшие ключевые две функции выживания. Целью одной из них является ослабление стрессовой взаимосвязи человека с окружающей средой. Другая функция направлена на контроль эмоций, возникающих для снижения эмоционального напряжения. При возникновении перед человеком стрессовой ситуации, становятся одновременно задействованы указанные функции. Все копинг–стратегии при этом можно распределить по трем основным группам: поиск социальной поддержки решение проблем и избегание.

Характерной чертой совладающего поведения у подростков является преобладание стратегий избегания травмирующих ситуаций и, в некоторых случаях, их полное отрицание, ментальное или поведенческое дистанцирование. Анализ возрастных психологических особенностей формирования копинг–стратегий личности подростков позволит выявить способы осознания ответственности за проблемные ситуации, поиск подходящих стратегий выхода из проблемных и критических ситуаций, а также снизить негативное влияние обстоятельства и трудности в личностном развитии.

Нами было разработано дерево целей психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков.

Анализ психолого–педагогических исследований позволил разработать модель психологической коррекции деструктивных копинг–стратегий у подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно–развивающий и аналитический блоки.

Психолого–педагогическое исследование деструктивных копинг–стратегий подростков проходило в 3 этапа: поисково–подготовительный этап, опытно–экспериментальный этап, контрольно–обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ психолого–педагогической литературы, обобщение синтез, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса; Методика «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский); методика для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайма.

3. Метод математической статистики: Т–критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0»

Результаты по методике «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса на этапе констатирующего эксперимента выявили следующие деструктивные копинг–стратегии у подростков: по шкале «Конфронтационный копинг» наибольшее количество испытуемых 8 человек находятся в среднем уровне напряженности. Высокий уровень напряжённости показали 5 человек и 5 человек показали низкий уровень напряженности; по шкале «Бегство–

избегание» видим, что наибольшее количество испытуемых 17 человек находятся в зоне среднего уровня напряжённости, 1 человек находится в зоне высокого уровня напряженности; по шкале «Дистанцирование» 13 человек находятся в зоне среднего уровня напряженности, высокий уровень напряжённости показали 5 человек.

По выбору конструктивных копинг–стратегий у подростков получилось следующее: по шкале «Самоконтроль» 12 человек находятся на уровне средней напряженности, на высоком уровне напряженности находятся 6 человек; по шкале «Поиск социальной поддержки» высокий уровень напряженности показали 8 человек, 10 человек находятся в зоне среднего уровня напряженности; по шкале «Принятие ответственности» можно сделать вывод, что испытуемые находятся в пограничном состоянии, близком к высокому, так как их результаты поделились пополам: 9 человек находятся в зоне среднего и 9 человек находятся в зоне высокого уровней напряженности; по шкале «Планирование решения проблемы» испытуемые поровну попали зону среднего уровня напряженности 9 человек и 9 человек находятся в зоне высокого уровня напряженности; по шкале «Положительная переоценка» выявлено одинаковое количество испытуемых: 9 человек находятся в зоне среднего и высокого уровня напряженности.

При изучении деструктивного копинг–поведения у подростков по методике «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) по шкале «избегание проблем» у большинства подростков выявлен низкий уровень. При изучении остальных индексов «поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем» также было выявлено преобладание низкого и среднего уровней выраженности данной копинг–стратегий.

На основании проведенной методики Е. Хайма, направленной на изучение применяемых копинг–стратегий мы можем сделать следующие выводы: большинство подростков применяют адаптивные варианты

копинг–стратегий в конфликтной ситуации; адаптивный вариант копинг–стратегий чаще используется в поведенческой сфере; относительно адаптивный копинг–стратегий чаще используется в эмоциональной сфере.

Психологическая коррекция деструктивных копинг–стратегий подростков представляет собой программу практических занятий, проводимой в групповой 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 и т.д.

Цель программы: скорректировать деструктивное копинг–поведение. Снизить высокий уровень психологического и физиологического дискомфорта.

В результате психологической коррекции произошли изменения в уровнях напряженности. Подростки стали выбирать конструктивные способы выхода из стресса, обучились адекватным методам разрешения проблем.

Результаты исследования по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарусу после реализации программы коррекции по шкале «Конфронтационный копинг» показали изменения результатов по всем уровням, что говорит о том, что подростки стали меньше применять данный вид копинга при решении проблемных ситуаций. Также стратегия «Дистанцирование» стала менее выраженной среди испытуемых. По шкале «самоконтроль» у абсолютно всех испытуемых 100% показатель выраженности напряженности стал умеренный. По шкале «Социальная поддержка» произошли изменения по всем уровням выраженности шкалы, что может говорить о разумном подходе к взаимодействию с окружающими людьми в плане поиска поддержки и помощи. Исходя из результатов по шкале «Принятие ответственности» мы делаем вывод о том, что подростки стали больше брать на себя ответственность за свои проблемы. По шкале «Бегство–

избегание» испытуемые стали меньше испытывать напряженности в стрессовых ситуациях, касающихся разрешения проблемных ситуаций. Об этом свидетельствует уменьшения среднего уровня напряженности и увеличение низкого уровня напряженности. По шкалам «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» произошли незначительные изменения в уровнях выраженности. подводя итог результатов методики на констатирующем этапе, мы можем сделать вывод, что подростки стали больше выбирать конструктивные копинг-стратегии при решении проблем.

Согласно результатам по методике для психологической диагностики копинг-механизмов Е. Хайма после проведения программы коррекции, подростки стали больше выбирать адаптивные продуктивные копинг стратегии, больше испытуемых стало выбирать продуктивные копинг-стратегии. Испытуемые стали меньше прибегать к не продуктивным копинг-механизмам, они обучились продуктивным механизмам копинг-поведения.

Согласно результатам по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) после проведения программы коррекции, по шкале «разрешение проблем» поровну поделились результаты между низкими и средними уровнями напряженности, что может свидетельствовать о конструктивном подходе к решению проблем со стороны подростков. по шкале «поиск социальной поддержки» после проведения коррекционной программы произошли изменения в сторону снижения напряжённости, высокого уровня выявлено не было. Произошли незначительные изменения показателях по шкале «избегание проблем», что в данном случае носит адекватный характер в выборе механизма копинг-стратегии. Применение математического критерия показало, что показатели по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса по шкале «бегство-избегание» при сопоставлении результатов до

и после опытно–экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ критериев опытно–экспериментальной работы по психологической коррекции деструктивных стратегий копинг–поведения подростков подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности.

На основе полученных данных по формирующему этапу эксперимента мы разработали рекомендации по коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков для педагогов, согласно которым коррекция поведения ученика возможна при устранении неблагоприятных условий, результатов неправильного воспитания, при объединении совместных усилий, согласованности в воспитательных мерах воздействия на личность подростка (в изменении отношения к себе, учебной деятельности, отношениям с другими) и мотивации трудного подростка на преодоление в своём поведении отрицательных явлений.

Таким образом, цели и задачи исследования достигнуты, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В. А. Персонифицированная психотерапия [Текст] : практическое руководство / Валентин Абабков. – Москва : ГЭОТАР–Медиа, 2016. – 349 с.
2. Абабков, В. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика [Текст] : учебно-методическое пособие / В. А. Абабков, Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова. – Санкт–Петербург : Речь, 2012 – 192 с.
3. Айзенк, Г. Ю. Структура личности [Текст] : учебное пособие для вузов / Ганс Айзенк. – Москва: КСП+, 1999. – 464 с.
4. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Борис Ананьев. – Москва : Директ-Медиа, 2012. – 134 с.
5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] : монография / Людмила Анцыферова. – Москва : Питер, 2009. – 130 с.
6. Барлас, Т. В. Особенности психической адаптации к мегаполису и копинг–стратегий у студентов [Текст] / Татьяна Барлас; отв. ред. : Т.Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С. А. Хазова // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно–практической конференции. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 12-13.
7. Белан, Е. А. Психология совладающего поведения [Текст] : монография / Елена Белан. – Краснодар : Кубан. гос. Ун-т, 2012. – 82 с.
8. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] : учебное пособие / Вячеслав Бодров. – Москва : ПЕРСЭ, 2010. – 528 с.

9. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст]: избранные психологические труды / Лидия Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Воронеж : Ин-т практической психологии, 2012. – 400 с.
10. Василюк, Ф. Е. Методология психологии: проблемы и перспективы [Текст] : учебное пособие / Федор Василюк ; общ. ред. В. П. Зинченко, науч. ред. Т. Г. Щедриной. – Москва : Центр гуманитарных инициатив, 2013. – 257 с.
11. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] : учебник для преподавателей и студентов высш. уч. заведений / Наталия Водопьянова. – Санкт–Петербург : Питер, 2013. – 336 с.
12. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] / Анна Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 17-19.
13. Григорьева, Н. Н. Психофизиология профессиональной деятельности [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Надежда Григорьева. – Санкт–Петербург : Питер, 2012 – 432 с.
14. Дементий, Л. И. Жизненные стратегии [Текст] : монография / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко. – Омск : Изд–во Омского гос. ун–та, 2010. – 189 с.
15. Драгунова, Т. В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / Татьяна Драгунова. – Москва : Академия, 2011. – 356 с.
16. Дружинина, Ю. А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Юлия Дружинина // ОНВ. – 2012 – №5 (112). – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraсте>. – Загл. с экрана.

17. Китаев–Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] : учебное пособие / Леонид Китаев–Смык. – Москва : Академический Проект, 2012. – 943 с.
18. Кон, И. С. Психология ранней юности [Текст] : кн. для учителя / Игорь Кон. – Москва : Просвещение, 2012. – 252 с.
19. Коржова, Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации [Текст] / Елена Коржова / Психология социальных ситуаций / сост. и общая ред. Н. В. Гришиной. – Санкт–Петербург : Питер, 2012. – С. 279-285.
20. Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения [Текст] / Татьяна Крюкова // Психологический журнал. – 2010 – №2. – С. 5-15.
21. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы [Текст] : монография / Татьяна Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2012. – 60 с.
22. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст] : монография / Татьяна Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.
23. Кузнецова, С. А. Изучение копинг стратегий и осмысленности жизни у студентов вуза с разными миграционными установками [Текст] / С. А. Кузнецова, М. Н. Климов; отв.ред. : Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно–практической конференции. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 35-37.
24. Куприянчук, Е. В. Особенности влияния на копинг–поведение социально–неодобряемой профессиональной деятельности [Текст] / Елена Куприянчук // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2014. – № 3 –С. 40-47.
25. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Ричард Лазарус // Эмоциональный стресс –

физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви. – Санкт–Петербург : Медицина, 1970. – 544 с.

26. Лазурский, А. Ф. Программа исследования личности [Текст] : монография / Александр Лазурский. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 36 с.

27. Лапкина, Е. В. К проблеме взаимосвязи защитного и совладающего поведения взрослой личности [Текст] / Екатерина Лапкина; отв. ред. : Т.Л. Крюкова, Е. В. Куфтык, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно–практической конференции. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 37–39.

28. Леонгард, К. Акцентуированные личности [Текст] / Карл Леонгард – Ростов на Дону : «Феникс», 2013. – 311 с.

29. Либин, А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций [Текст] / Александр Либин. – 2 изд., перераб. – Москва : Смысл, 2010. – С. 431–450.

30. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Андрей Личко. – Санкт–Петербург : Речь, 2012. – 256 с.

31. Лыкова, Н. М. Теории стресса и копинга [Текст] / Наталья Лыкова. – Москва : Питер, 2010 – 120 с.

32. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / Анатолий Маклаков. – Москва : Питер, 2012. – 582 с.

33. Марютина, Т. М. Психофизиология [Текст] : учебное пособие / Т. М. Марютина, И. М. Кондаков. – Москва : Питер, 2012. – 400 с.

34. Медведева, Н.И. Психологические защитные механизмы безопасности личности в современных стрессогенных условиях [Текст] / Наталья Медведева // Международный журнал экспериментального образования. – 2015 – № 11 – С. 695–697.

35. Михайлова, Т. И. Психофизиологический базис агрессивности в связи с акцентуациями характера [Текст] / Татьяна Михайлова // Вестник проблем биологии и медицины. – 2012. – №2. – С. 134–138.
36. Мудрик, А. В. Социализация человека [Текст] : учебное пособие / Анатолий Мудрик. – Москва : Академия, 2012, – 304 с.
37. Налчаджян, А. А. Агрессивность человека [Текст] : учебное пособие для вузов / Альберт Налчаджян. – Москва : Питер, 2007. – 734 с.
38. Нартова–Бочавер, С. К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / Софья Нартова–Бочавер // Психологический журнал. – 2009 – №5. – С. 20-30.
39. Немов, Р.С. Психология [Текст] : учебник для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – 2–е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с.
40. Немов, Р. С. Общая психология [Текст] : в 3 т. Том I. Введение в психологию / Роберт Немов. – 6–е изд. – Москва : Юрайт, 2021. – 726 с.
41. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей [Текст] : учебное пособие / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт–Петербург : Речь, 2006. – 507 с.
42. Никольская, И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека [Текст] / Ирина Никольская; отв. ред. : Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно–практической конференции. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009. – 426 с.
43. Онуфриева, В. В. Особенности копинг–поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / В. В. Онуфриева, А. С. Константинова // Молодой ученый. – 2016. – № 6 (110). – С. 701–703. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/110/26884/>. – Загл. с экрана.
44. Парфентьева, Т. А. Особенности копинг–стратегий личности в старшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Татьяна Парфентьева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2015. – №3. – Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-strategiy-lichnosti-v-starshem-shkolnom-vozhraste>. – Загл. с экрана.

45. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Текст] : монография / Александр Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2012. – 110 с.

46. Психология стресса и совладающего поведения [Текст] : материалы III Международная научно–практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. / отв. ред. : Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – 302 с.

47. Психология [Текст] : учебник для педагогических вузов / под ред. Б.А. Сосновского. – Москва : Юрайт, 2015. – 660 с.

48. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Филипп Райс. – Санкт–Петербург : Питер, 2012. – 656 с.

49. Рассказова, Е. И. Копинг–стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Текст] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – №3. – С. 17-20.

50. Реан, А. А. Психология личности [Текст] : учебное пособие / Артур Реан. – Москва : Питер, 2016. – 286 с.

51. Родина, Н. В. Особенности гендерной идентичности личности в преодолении стресса [Электронный ресурс] / Наталья Родина // РЕМ : Psychology. Educology. Medicine. – 2015. – №3-4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gendernoy-identichnosti-lichnosti-v-preodolenii-stressa>. – Загл. с экрана.

52. Сибгатуллина, И. Ф. Особенности копинг–поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы [Текст] / И. Ф. Сибгатауллина, Л. В. Апакова // Прикладная психология. – 2010 – № 5 – С. 28-34

53. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике [Текст] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажилина, Н. С. Видерман – Москва : Генезис, 2011. – 216с.

54. Тейлор, Ш. Социальная психология [Текст] / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс ; пер. с англ. Ю. Ахмедова и др. ; науч. ред. пер. на рус. яз. – д.психол.н., проф. Н. В. Гришина. – 10–е изд. – Санкт–Петербург : Питер, 2004. – 766 с.
55. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности [Текст] / Г. Салливан, Дж. Роттер и У. Мишел. – Санкт–Петербург : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2007. – 128 с.
56. Туманова, Е. Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни [Текст] / Елена Туманова. – Саратов: Книга, 2018. – 188 с.
57. Фельдштейн, Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте [Текст] / Давид Фельдштейн // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 12-16.
58. Франкл, В. Доктор и душа: логотерапия и экзистенциальный анализ [Текст] : перевод с немецкого / Виктор Франкл. – 2–е изд. – Москва : Альпина нон–фикшн (АНФ), 2018. – 336 с.
59. Фрейд, А. Теория психоанализа и «эго–психология» [Текст] / Анна Фрейд, Зигмунд Фрейд. – Москва : Родина, 2018. – 238 с.
60. Хекхаузен, Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения [Текст] / Хайнц Хекхаузен; сост. и общ.ред. Н.В. Гришиной // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия. – 2013 – С. 58–91.
61. Церковский, А. Л. Современные взгляды на копинг–проблему [Электронный ресурс] / Александр Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-koping-problemu>. – Загл. с экрана.
62. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Юрий Щербатых. – Санкт–Петербурге : Питер, 2012 – 256 с.
63. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] пер. с англ. Эрик Эриксон. – Москва: Флинта, 2009. – 342 с.

64. Ялтонский, В. М. Копинг–поведение здоровых и больных наркоманией [Текст]: диссерт. д–ра мед.наук / Владимир Ялтонский. – Санкт–Петербург : Речь, 2015 – 398 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики копинг–стратегий подростков

Опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса

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. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

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.

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

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:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, 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.

Описание субшкал

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий. Пункты:

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Ф.И.О. _____ возраст _____

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начиная что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3

25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Методика «Индикатор копинг–стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», используя активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам,

относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Шкалы методики:

Шкала «разрешение проблем».

Шкала «поиск социальной поддержки».

Шкала «избегание проблем».

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

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

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

Полностью согласен.

Согласен.

Не согласен.

	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			

16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

Обработка результатов теста диагностики копинг-стратегий

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

Ключ

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

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

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

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.

Ответ “Согласен” в 2 балла.

Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Интерпретация результатов.

Нормы для оценки результатов теста:

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

Методика для психологической диагностики копинг–механизмов Е. Хайм.

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: «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!»

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»

Ключ

Сферы/континг-механизмы	Адаптивные	Относительно адаптивные	Неадаптивные
Поведенческая (А)	2, 7,8	1,4,5	3,6
Когнитивная (Б)	4, 5, 10	6, 7, 9	1,2, 3,8
Эмоциональная (В)	1,4	2,5	3, 6, 7, 8

Адаптивные варианты копинг-механизмов:

1. В поведенческой сфере (А). Поведенческий копинг — поведение, при котором личность вступает в сотрудничество со значимыми, более опытными людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей (такие копинг-механизмы, как «сотрудничество», «обращение», «альтруизм»).

2. В когнитивной сфере (Б). Когнитивный копинг, направленный на анализ возникших трудностей и возможные пути выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении ситуаций (такие копинг-механизмы, как «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»).

3. В эмоциональной сфере (В). Эмоциональный копинг — это эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации (такие копинг-механизмы, как «протест», «оптимизм»).

Относительно адаптивные варианты копинг-механизмов:

1. В поведенческой сфере (А). Поведенческий копинг — это поведение, характеризующееся стремлением к временному уходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнение заветных желаний (такие копинг-механизмы, как «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность»).

2. В когнитивной сфере (Б) — когнитивный копинг, направленный на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере справиться при столкновении со сложными проблемами (такие копинг-механизмы, как «относительность», «придача смысла», «религиозность»).

3. В эмоциональной сфере (В). Эмоциональный копинг — это поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности, но разрешению трудностей другим лицам (такие копинг-механизмы, как «эмоциональная разрядка», «отвлечение», «конструктивная активность»).

Неадаптивные варианты копинг-механизмов:

1. В поведенческой сфере (А). Поведенческий копинг — это поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой,

изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем (такие копинг-механизмы, как «активное избегание», «отступление»).

2. В когнитивной сфере (Б) — когнитивный копинг, в виде пассивных форм поведения с отказом от преодоления трудностей из-за отсутствия веры в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей (такие копинг-механизмы, как «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование»).

3. В эмоциональной сфере (В). Эмоциональный копинг — это варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других (такие копинг-механизмы, как «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования диагностики копинг–стратегий подростков

Таблица 6 – Результаты диагностики по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус

№	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	6	9	12	7	6	4	7	10
2	8	8	10	8	6	3	9	14
3	10	8	9	8	6	4	8	14
4	8	9	9	8	6	4	6	12
5	7	5	8	9	5	6	3	10
6	9	4	9	9	4	7	8	12
7	10	8	9	10	6	4	8	14
8	13	15	9	11	8	5	7	13
9	15	14	7	11	7	5	5	8
10	6	9	12	12	6	4	7	10
11	8	8	10	12	6	3	9	14
12	10	8	9	14	6	4	8	14
13	8	9	9	14	6	4	6	12
14	7	5	8	15	5	6	3	10
15	9	4	9	15	4	7	8	12
16	10	8	9	15	6	4	8	14
17	13	15	9	16	8	5	7	13
18	15	14	7	17	7	5	5	8
Уровни	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Низкий	2 (11%)	4 (22%)	0	0	14 (78%)	16 (89%)	6 (33%)	0
Средний	12 (67%)	10 (56%)	18 (100%)	11 (61%)	4 (22%)	2 (11%)	12 (67%)	10 (56%)
Высокий	4 (22%)	4 (22%)	0	7 (39%)	0	0	0	8 (44%)

Таблица 7 – Результаты диагностики исследования индивидуальных копинг-механизмов Э. Хайм

№	Тип копинг стратегии		баллы
1	ПА		3
2	ЭО		2
3	ЭО		2
4	ЭН		2
5	ПН		3
6	КН		3
7	КО		2
8	ПО		3
9	КА		2
10	КА		2
11	ПА		3
12	ЭО		3
13	ЭА		2
14	ЭН		2
15	КА		3
16	ПО		3
17	ПН		2
18	ПА		3
	Когнитивные копинг стратегии	Эмоциональные копинг стратегии	Поведенческие копинг стратегии
Адаптивный	16,6	5,5	16,6
Относительно адаптивный	5,5	16,6	11,1
Неадаптивный	5,5	11,1	11,1

Примечание: (ка - когнитивные копинг стратегии адаптивного варианта, кн - когнитивные копинг стратегии неадаптивного варианта, ко - когнитивные копинг стратегии относительно адаптивного варианта, па- поведенческие копинг стратегии адаптивного варианта, пн - поведенческие копинг стратегии неадаптивного варианта, по - поведенческие копинг стратегии относительно адаптивного варианта, эа - эмоциональные копинг стратегии адаптивного варианта, эн - эмоциональные копинг стратегии неадаптивного варианта, эо - эмоциональные копинг стратегии относительно адаптивного варианта)

Таблица 8 – Результаты диагностики исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)

№ исп. п/п	«разрешение проблем»	«поиск социальной поддержки»	«избегание проблем»
1	29	26	12
2	12	30	23
3	20	24	20
4	21	19	19
5	28	26	13
6	24	18	19
7	18	20	22
8	23	18	25
9	17	22	17
10	21	24	20

Продолжение таблицы 8

11	20	21	23
12	26	24	26
13	20	20	21
14	32	33	15
15	19	24	27
16	24	19	19
17	23	29	20
18	23	16	15
	«разрешение проблем»	«поиск социальной поддержки»	«избегание проблем»
Очень низкий	1 (6%)	0	4 (22%)
Низкий	8 (44%)	3 (17%)	11 (61%)
Средний	8 (44%)	12 (66%)	3 (17%)
Высокий	1 (6%)	3 (17%)	0

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции деструктивных копинг–стратегий подростков

Занятие 1. «Старт в новую жизнь!»

Цель: информирование о целях деятельности группы, понимание их участниками, формирование психологического контакта педагога-психолога с подростками, сплочение группы.

Упражнение 1. «Маска»

Цель: участники объединяют свой «образ Я», учатся принимать себя через самооценку и оценку других.

Описание: попросите присутствующих взять лист бумаги и нарисовать свою маску. Ту, которую они используют в повседневной жизни. Маска должна выглядеть так, как по мнению рисующего их видят окружающие. Дайте людям 10 минут на рисование. Предварительно обеспечьте всем доступ к листам и карандашам.

Во время следующих 10 минут, участники рисуют тот свой образ, который, по их мнению, находится под маской. Для анализа ситуации попросите людей сначала надеть общественную маску, и взять в руки вторую, которая олицетворяет их самих. Посмотрите, есть ли в рисунках одного человека разительные отличия. Переходите к обсуждению.

Обсуждение:

Часто ли вы ловите себя на том что испытываете стыд?

Какие ситуации чаще всего заставляют вас испытывать стыд?

Понимаете ли, вы, что со стыдом необходимо работать? Как вы думаете, почему?

Рекомендации: желательно, чтобы группа была небольшая, для того, чтобы тренер мог отработать тему с каждым участником. Стыд порой мешает нам вести счастливую насыщенную жизнь. В связи с этим, его нужно прорабатывать. Упражнение заимствовано из работы Роналда Поттер-Эфрона “Стыд, вина и алкоголизм”. Рекомендуем ознакомиться с мини-лекцией Поэтапная работа со стыдом, детально описывающим смысл упражнения. Также обратите внимание на упражнение Мне стыдно и мини-лекцию Стыд и что с ним делать.

Упражнение 2. «Ослиная шкура»

Цель: скорректировать самооценку путем снятия напряжения в отношениях с другими.

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пусть каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Упражнение 3. «Похвали себя»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в группе.

Сейчас мы, дети, сядем в тесный круг. Я предлагаю вам очень интересную разминку. Называется она необычно – «Похвали себя». Похвалить же себя нам поможет волшебный клубок (мяч, игрушки). При этом каждый ребенок, у кого будет находиться волшебный предмет, будет хвалить себя. Прошу вас не стесняться. Давайте игру начнем с меня. «Я, хочу похвалить себя и сказать, что я очень умная и добрая, всегда прихожу на помощь своим ученикам и их родителям, а также другим людям».

Учитель проговаривает свои слова доверительной интонацией. Затем передает эстафету. Умелое и корректное проведение такой разминки/игры позволит младшим школьникам чувствовать себя комфортно, самовыразиться, развить в себе смелость и храбрость при самохарактеристике своих самых лучших черт и качеств. Разминочка «Похвали себя» создает предпосылку для того, чтобы ребенок хотел и мог публично презентовать себя с лучшей стороны, развить уверенность, сформировать чувство самоуважения

Упражнение 4. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 2. «Кто я на самом деле?»

Цель: установить контакт с участниками и создать положительную мотивацию для будущей деятельности. Укреплять навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, что приводит к изменению самого себя.

Упражнение 1. «Самого себя любить»

Цель: учите детей заботиться о себе, уважать и принимать себя.

Упражнение 2. «Невидимые помощники»

Цель: формировать высокий уровень самооценки и повышать самооценку подростка.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 3. «Я и мои противоречия».

Цель: формирование внутренней гармонии, изучение страхов.

Самый лучший день – сегодня.

Самый лучший отдых – работа.

Самая большая потребность – общение.

Самое большое богатство – здоровье.

Самый большой дар – любовь.

Сегодня мы поговорим о дружбе и немного поиграем

– Проблема взаимоотношений между людьми является актуальной и для многих людей, в том числе и для вас.

– Как вы считаете, можно ли прожить без конфликтов?

– Многие люди считают, что без конфликтов прожить невозможно, т.к. иногда нужно уметь защитить себя.

– Конфликты часто отравляют человеку жизнь, нарушают привычный ритм, снижают самооценку. Наша цель – показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций. Сегодня мы попробуем разобраться в том, что такое “конфликт”, и как вести себя, чтобы не оказаться в конфликтных ситуациях.

– Что такое конфликт? (конфликт – это непонимание друг друга, ссора).

– Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?

– С какими людьми вы чаще всего конфликтуете?

– Что чаще всего для вас является причиной конфликта? (недоразумения, недоверие, недостаток общения часто становятся источником ссор и конфликтов) Часто причиной конфликта является поведение людей, неумение общаться.

– Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства человека?

– Как видите, путей выхода из конфликта множество. Давайте же разберемся, какие пути выхода из конфликта положительные, а какие отрицательные.

Упражнение 1. «Как справиться с плохим настроением»

Цель: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Участники группы образуют круг.

«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение с момента, когда вы сегодня проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа опишите то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Упражнение 2. «Быть собой»

Цель: сформировать способность к самоанализу и преодолению препятствий, мешающих полноценному самовыражению

Разделите лист бумаги на 3 столбика.

Старайтесь не забегать вперед и выполнять каждый пункт по очереди!

1. Задайте себе вопрос: "А что для меня значит быть собой?" и запишите в первый столбик.

2. Задайте себе вопрос: "А что мне мешает делать это?" и запишите во второй столбик. Можно прописывать по пунктам, которые вы перечислили в первом столбике. А можно и в целом.

Зачастую это страх проявить себя с какой-то стороны. Например, страх показаться глупой / слабой / навязчивой / злой.

Посмотрите внимательно на второй столбик, перечитайте ваши пункты. Это те черты, которые вам сложно принимать самой в себе или которые не принимали в вас близкие люди. Запреты, на которые вы болезненно реагируете до сих пор (нельзя быть

глупой / смешной / слабой). Попробуйте вспомнить, когда впервые вы столкнулись с этим чувством. Возможно, в памяти всплывет какая-то история или какие-то чувства, когда эти запреты зародились. Попробуйте рассказать об этом близкому человеку, поделиться, получить принятие и поддержку.

3. А теперь напротив каждого пункта во втором столбике пропишите ручкой (желательно, другого цвета) фразу "Я разрешаю себе быть ... (глупой / слабой / смешной)" и продолжите описанием из второго столба.

Попробуйте почувствовать то, что вы написали.

4. А теперь встаньте перед зеркалом и громко скажите себе: я разрешаю себе быть... (глупой /слабой). Громче! Еще раз! И еще раз громче!

Это первый шаг к вашей свободе проявлений. Ваша задача - прожить это право - право выбирать себя!

Данное упражнение поможет вам:

1. Осознать ваши внутренние запреты
2. Разрешить себе прикоснуться к запретам
3. Прожить возможность предъявляться по-другому.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 4. «Чувство собственного достоинства»

Цель: развитие процессов углубления самораскрытия, получение положительной обратной связи для повышения самооценки и обновления личных ресурсов, самосознания с помощью группы.

Упражнение 1. «Сад чувств»

Цель: привести в нормальное состояние внутренний баланс.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое

в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение 2. «Изображаем чувства на бумаге»

Цель: обучение подростков выражению своих чувств, дать свободу скрытым чувствам, повысить самооценку.

Направлено на развитие наблюдательности, коммуникативных способностей.

Ребенок получает пиктограмму и выполняет изображенное на ней действие. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После небольшого диалога ребенок и взрослый могут поменяться ролями. Теперь

уже взрослый выполняет задание, схематично изображенное ребенком, а затем отвечает на его вопросы.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 5. «Злость в горле, ярость в груди»

Цель: развитие навыков, помогающих правильно выражать чувства. Усиление навыков уверенного поведения; научиться справляться с обидой; Формирование более уместного чувства собственного достоинства на основе обратной связи; Создание положительного эмоционального фона в группе.

Упражнение 1. «Три портрета»

Цель: создание подросткам условий для оценки уровня уверенности в себе.

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение 2. «Работаем над уверенностью в себе»

Цель: создать условия для усвоения опыта уверенного поведения путем моделирования ситуаций общения с близкими.

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

Рефлексия занятия.

Упражнение 3. «Блокнот успеха»

Цель: обучить подростков анализировать свою деятельность, подчеркивать свои успехи и не обращать внимания на неудачные моменты.

Занятие 8. «3С: Самопринятие, Самоуважение, Самоодобрение»

Цель: сформировать у подростков привычку говорить о себе в позитивном ключе; усиление процесса самопознания; повысить самопонимание на основе положительных качеств личности.

Посмотрите, у вас есть списки качеств характера, которые могут быть у любого человека. Этот список неполный, но он поможет вам написать на листе бумаги не меньше 10–12 качеств характера, которые есть у вас. Желательно написать положительные качества характера.

Теперь нужно распределить ваши качества характера на рисунке. В середине написана буква “Я”, она обозначает конкретно каждого из вас. Это центр и в первом кругу вы запишите те качества характера, которые проявляются каждый день. Во втором кругу запишите те качества характера, которые проявляются часто, но не каждый день. В третьем кругу запишите те качества характера, которые у вас

проявляются редко. В четвертом кругу запишите те качества характера, которых у вас нет, но вы хотите их приобрести.

Посмотрите на бланк, который вы заполнили. То, что написано в центре круга - это сильные стороны вашего характера. Дальше качества характера распределены в зависимости от того, насколько ярко они у вас проявляются. Но сейчас нас больше интересует четвертый круг, в котором вы записали те качества характера, которые вы хотите выработать.

Напишите на листе то качество характера, которое вы хотите приобрести. Например, чувство юмора. А сейчас давайте посмотрим, на какие качества характера, которые у нас уже есть, мы можем опереться, чтобы приобрести это качество. Посмотрите, как это будет выглядеть.

Чувство юмора: Усидчивость. Это качество вам необходимо тогда, когда вы читаете юмореску, смотрите юмористическую передачу до конца. Внимание, которое необходимо, чтобы лучше сориентироваться в каких случаях и какой следует применять юмор, обратить внимание, что и когда считается смешным. Фантазия вам поможет представить смешную, не существующую ситуацию и придумать то, что вы можете сказать. Или представить уже прошедшую ситуацию и переиграть ее в своем воображении, чтобы представить, что сказать в следующий раз в подобной ситуации. Чувство такта поможет вам быть внимательнее к собеседнику и не обидеть его случайно, не перебивать и чутко чувствовать уместность юмора в конкретной ситуации. Теперь я беру листочек и на нем красиво записываю: ЧУВСТВО ЮМОРА: усидчивость, внимание, фантазия, чувство такта.

Образ «Я» — это представление человека о себе самом. Оно не всегда выражено словами, чаще — это что-то вроде внутренней картинки. В ней присутствуют зрительные, телесные и звуковые образы, чувства, отдельные фразы... Человек вообще редко думает о себе словами. Он себя представляет, ощущает, переживает.

В целом, образ «Я» включает в себя набор неких устойчивых характеристик, с помощью которых человек описывает себя самого и дает себе эмоциональную оценку.

Эти характеристики очень разнообразны, но любая из них относится к одному из трех видов «Я»: социальному, физическому или психологическому.

Упражнение 1. «Автопилот»

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в

себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение 2. «Самоодобрение»

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

- быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;
- быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;
- быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;
- сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;
- видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;
- уметь оказывать сопротивление;
- быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;
- чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Упражнение 3. «Формула успеха»

Цель: формирование внутренней позиции успешной личности.

— Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Успех Самооценка =Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любые, самые неожиданные. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

Упражнение 4. «Я ценю себя»

Цель: уточнение Я-концепции; развивать уверенность в себе через любовь; закрепление доброжелательного отношения к себе.

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь на-правьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому свя-щенному месту, подумайте о своих возможностях: способности ви-деть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как поль-зуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть но-вые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощ-ными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 9. «Бесконфликтное общение»

Цель: определение места агрессии и конфликта в жизни человека и общества.

Упражнение 1 «Что такое конфликт?»

Цель: изучить представления о «конflikте» каждого из участников.

Педагог: «Каждому участнику я выдам стикер. На нем вы должны написать ответ на вопрос «Что такое для вас конфликт?» и повесить стикер на доску».

Зачитайте все утверждения и дайте научное определение «конflikту» (конflikт – это столкновение, предельное обострение противоречий, ситуации, когда одна сторона противостоит другой). Вместе с участниками упражнения выясните причины и последствия конфликта.

Спросите у ребят, знают ли они, какие бывают причины конфликта. В ответ вы услышите такие ответы, как «разные характеры», «разные мнения по одному и тому же вопросу», «неумение слушать», «нежелание уступать» и т. д. Обсудите последствия конфликтных ситуаций: проанализируйте, почему некоторые конфликты не обходятся без ссор, драк и обид. Разберите, как можно решить конфликт: как договариваться, зачем просить помощи у старших, почему не стыдно уступать.

Педагог: «Зная, что такое конфликт, из-за чего он возникает и какие последствия могут быть, вам будет проще переживать такие жизненные ситуации».

Упражнение 2 «Инсценированный конфликт»

Цель: Определите место агрессии и конфликта в жизни человека и общества.

Разыгрывается ссора двух друзей, ситуации дети предлагают сами.

Обсуждение вопроса: почему произошел данный конфликт. Как его разрешить?

Упражнение 3 «Что такое агрессия?»

Вопрос к аудитории: Что такое «Агрессия»?

Выслушиваются ответы 4-5 человек, затем дается определение агрессии.

Существует несколько определений «агрессии»:

1). По-латински «агрессия» означает «нападаю». Под этим словом понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей.

2). Агрессия – это эмоция, которая выполняет функции адаптации, то есть приспособления к окружающей среде.

Вопрос к аудитории: «Агрессия – это положительное или отрицательное качество?».

В современной психологической науке выделяется два типа агрессии:

ситуативная, которая считается в пределах нормы, надситуативная, то есть отрицательная, выходящая за пределы нормы

Надситуативная агрессия часто проявляется привычной формой поведения, в то время как ситуативная агрессия проявляется лишь как ответная реакция на определенную ситуацию.

Рассмотреть примеры агрессий животных, представлены на картинках: собака, защищающая своих щенков и агрессия кошки при виде чужих.

Вопрос к аудитории: «Агрессивность – качество, присущее всем или нет?».

Выслушиваются ответы 4–5 человек.

Упражнение 4 «Несуществующее животное»

Мини-игра: придумать и нарисовать несуществующее животное.

Каждый ученик рисует своего животного. После чего обратить внимание на такие элементы: как рога, острые зубы и когти, яркие линии, сильную штриховку, множество острых углов, длинные передние конечности. Все они являются показателем степени агрессивности, присущей данному человеку. Некоторые работы, по желанию учащихся, можно показать классу.

Всем людям в той или иной форме присуще агрессивное поведение, и многие воспринимают агрессию как достойный способ отношения с другими людьми. Подростки либо не осознают некоторые формы агрессии в отношениях с другими людьми, либо, в силу требований взрослых и норм воспитания, подавляют ее в себе. Поэтому важно, во-первых, научиться распознавать и регулировать некоторые формы

своего поведения, а во-вторых, разряжать подавленную агрессию в приемлемых формах. Агрессия присуща, всем людям без исключения, так как она есть результат гормональных реакций организма и естественная защитная реакция. Поэтому проявлять агрессию очень легко, а преодолевать и заменять ее другими формами поведения гораздо сложнее. Следует понимать, что словесная агрессия возможна как в интенсивно выраженных формах (ругань, оскорбления, унижение), так и в менее интенсивных, но столь же обидных: обзывания, «подначки», упреки и др.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

Занятие 10. «Прощай»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Упражнение 1 «Карусели»

Цель: творческое самораскрытие участников тренинга, исследования и осознание своих сильных сторон.

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Упражнение 2 «Я к вам пишу...»

Цель: закрепление эмоциональных связей между участниками группы.

— Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

Упражнение 3 «Я - это Я»

Цель: это упражнение направлено на развитие самосознания и выявлении своего настоящего я.

похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

Ритуал прощания. «Я счастлив был общаться с тобой».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции деструктивных копинг-стратегий подростков

Таблица 9 – Результаты диагностики по методике совладающего поведения в проблемных для личности ситуациях Р. Лазарус после проведения формирующего эксперимента

№	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	11	11	14	7	10	13	9	12
2	2	8	12	11	9	10	17	12
3	3	14	14	17	9	11	11	14
4	4	13	12	15	10	12	10	11
5	5	7	11	12	16	9	12	9
6	6	12	11	13	14	9	19	11
7	7	9	10	12	13	11	19	14
8	8	9	7	10	13	10	8	12
9	9	10	13	14	8	9	13	13
10	10	11	8	12	14	8	12	14
11	11	11	10	15	13	9	17	13
12	12	13	10	13	12	7	15	15
13	13	12	12	14	10	11	9	14
14	14	8	10	10	15	9	18	11
15	15	15	14	12	10	12	10	13
16	16	12	13	9	12	9	14	13
17	17	12	11	14	8	10	13	9
18	18	13	11	12	16	8	12	11
Уровни	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Низкий	5 (28%)	0	0	0	0	0	0	0
Средний	8 (44%)	13 (62%)	12 (67%)	10 (56%)	9 (50%)	17 (94%)	9 (50%)	9 (50%)
Высокий	5 (28%)	5 (28%)	6 (33%)	8 (44%)	9 (50%)	1 (6%)	9 (50%)	9 (50%)

Таблица 10 – Результаты диагностики исследования индивидуальных копинг-механизмов Е. Хайма после проведения формирующего эксперимента

№	Тип копинг стратегии	баллы	
1	ПА	3	
2	ЭА	3	
3	ЭА	3	
4	ЭА	3	
5	ПА	3	
6	КО	2	
7	КА	3	
8	ПО	3	
9	КА	3	
10	КА	3	
11	ПА	3	
12	ЭА	3	
13	ЭА	3	
14	ЭО	2	
15	КА	3	
16	ПО	2	
17	ПО	2	
18	ПА	3	
	Когнитивные копинг стратегии	Эмоциональные копинг стратегии	Поведенческие копинг стратегии
Адаптивный	22%	28%	22%
Относительно адаптивный	6%	6%	17%
Неадаптивный	0	0	0

Примечание: (ка - когнитивные копинг стратегии адаптивного варианта, кн - когнитивные копинг стратегии неадаптивного варианта, ко - когнитивные копинг стратегии относительно адаптивного варианта, па- поведенческие копинг стратегии адаптивного варианта, пн - поведенческие копинг стратегии неадаптивного варианта, по - поведенческие копинг стратегии относительно адаптивного варианта, эа - эмоциональные копинг стратегии адаптивного варианта, эн - эмоциональные копинг стратегии неадаптивного варианта, эо - эмоциональные копинг стратегии относительно адаптивного варианта)

Таблица 11 – Результаты диагностики исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) после проведения формирующего эксперимента

№ исп. п/п	«разрешение проблем»	«поиск социальной поддержки»	«избегание проблем»
1	17	19	19
2	20	27	19
3	18	20	15
4	22	25	18
5	26	22	19
6	20	21	21
7	24	20	16
8	16	23	18

Продолжение таблицы 11

9	18	16	30
10	22	18	16
11	24	22	20
12	20	14	18
13	26	16	23
14	26	19	18
15	17	20	14
16	24	24	20
17	22	21	20
18	19	22	17
Уровни	«разрешение проблем»	«поиск социальной поддержки»	«избегание проблем»
Очень низкий	0	0	2 (11%)
Низкий	9 (50%)	14 (78%)	16 (83%)
Средний	9 (50%)	4 (22%)	0
Высокий	0	0	0

Таблица 12 – Результаты расчета Критерия Стьюдента

		Парные разности					т	ст.с в.	Знач. (2-х сторо нная)
		Сред нее значе ние	Стандар тная отклоне ния	Средн екв. ошиб ка средн его	95% доверитель ный интервал для разности				
					Ниж няя	Вер хняя			
Па ра 1	Конфронтационный _копинг1 - Конфронтационный _копинг2	- 0,500 00	4,87792	1,1497 4	- 2,92 573	1,92 573	- 0,43 5	17	0,669
Па ра 2	Дистанцирование1 - Дистанцирование2	- 2,222 22	4,13814	0,9753 7	- 4,28 007	- ,164 37	- 2,27 8	17	0,036
Па ра 3	Самоконтроль1 - Самоконтроль2	- 2,166 67	2,45549	0,5787 6	- 3,38 775	- ,945 58	- 3,74 4	17	0,002
Па ра 4	Социальная_поддер жка1 - Социальная_поддер жка2	- 0,611 11	4,06041	0,9570 5	- 2,63 031	1,40 808	- 0,63 9	17	0,532
Па ра 5	Принятие_ответстве нности1 - Принятие_ответстве нности2	- 5,777 78	3,09754	0,7301 0	- 7,31 815	- 4,23 741	- 7,91 4	17	0,000
Па ра 6	Бегство_избегание1 - Бегство_избегание2	- 5,166 67	2,007 34	,4731 3	- 6,164 89	- 4,168 44	- 10, 920	17	0,000

Па ра 7	Планирование_решения_проблемы1 - Планирование_решения_проблемы2	- 6,444 44	3,681 79	,8678 1	- 8,275 35	- 4,613 53	- 7,4 26	17	0,000
Па ра 8	Положительная_пероценка1 - Положительная_пероценка2	- 0,388 89	2,226 55	0,524 80	- 1,496 13	0,718 35	- 0,7 41	17	0,469