



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

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

Проверка на объем заимствований:
53,74 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/098-4-1
Сазонова Алёна Дмитриевна

Работа рецензирована к защите
« 11 » 06 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
зав. кафедрой ТиПП
к.псих.н., доцент,
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС	
1.1 Феномен стратегий копинг поведения в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2. Особенности стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.....	11
1.3 Модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.....	17
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	26
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	34
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС	
3.1 Программа формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	47
3.3 Рекомендации родителям, воспитывающих детей с РАС по формированию адаптивных стратегий копинг поведения.....	54
Заключение.....	61
Список литературы.....	64
Приложение	70

Введение

Родители особых детей подвержены стрессовым ситуациям постоянно. Узнавая о диагнозе «РАС» у ребёнка, родители сталкиваются с огромным стрессом, который испытывают на протяжении всей жизни.

В современном обществе особую популярность обретает вопрос об изучении детей с РАС. Назрела острая необходимость организации психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающих детей с РАС, как важнейшего компонента всей коррекционно-воспитательной системы образования детей с особыми образовательными потребностями. Родители не знают, как взаимодействовать со своими детьми, не имеют социальной поддержки, не знают куда обратиться, чтоб наладить контакт со своим ребёнком. Всё это вызывает негативные последствия для личности родителя, что ведёт к деструктивным способам решения проблем. Поэтому мы считаем, что выбранная нами тема исследования «Формирование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС» является актуальной.

Исследования копинг-стратегий проводили Ф.В. Бассина, Р.М. Грановская, Г.В. Грачева, Л.Р. Гребенникова, Е.Л. Доценко, В.Г. Каменская, Г. Келлермана, Э.И. Киршбаума, Х. Конте, Р. Лазаруса, И.М. Никольская, Р. Плутчик, И.Д. Стойкова, А. Фрейд, З. Фрейд, Н. Хаан, В.А. Штроои другие.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Объект исследования: стратегии копинг поведения родителей, воспитывающих детей РАС.

Предмет исследования: формирование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Гипотеза исследования: стратегии копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, изменятся, если разработать и реализовать программу формирования.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен стратегий копинг поведения.
2. Выявить особенности проявления поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.
3. Разработать и реализовать модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.
4. Организовать опытно-экспериментальное исследование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС
5. Определить этапы, методы и методики исследования.
6. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
7. Разработать и реализовать программу формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.
8. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования по формированию стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.
9. Разработать рекомендации педагогам и родителям по формированию стратегий копинг поведения.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Методика многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105)
3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: АНО «Звёздный дождь» г. Челябинск, родители, воспитывающие детей с РАС, в количестве 10 человек.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

1.1 Феномен стратегий копинг поведения в психолого-педагогической литературе

Исследования поведения человека в стрессовых ситуациях привели к выявлению механизмов совладания, или же копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Впервые термин «coping» был использован Л. Мерфи (Murphy L.) в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой. В последующем понимание было тесно связано с исследованиями психологического стресса. Р. С. Лазарус (Lazarus R. S., 1966) определял, как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы, в частности в условиях приспособления к болезни как угрозе (в разной мере, в зависимости от вида и тяжести заболевания) физическому, личностному и социальному благополучию [37, с.56].

В целом копинги – это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили. Можно выделить два вида копингов: проблемно-ориентированные (нацеленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (нацеленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором запускает механизм активных действий [41, с.123].

Голованевская В. выделяет три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-

ориентированные копинги), то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями, регуляция поведения (собственных действий и выражения эмоций) и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги). Вид копинга не связан с его природой: эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными (переключение внимания, воспоминания о чем-нибудь приятном и т.п.) [цит. по 12, с.67].

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолькмана (Lazarus R., Folcman S., 1984, 1987), выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. Копинг-стратегия разрешения проблем говорит о способности человека определять суть проблемы и находить различные пути решения, конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья [37, с.24-36].

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки даёт возможность при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Отмечаются некоторые половые и возрастные различия в особенностях социальной поддержки. В частности, мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины — как за инструментальной, так и за эмоциональной. Молодые клиенты видят обсуждения своих переживаний - наиболее важным в социальной поддержке, а пожилые — доверительные отношения.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Активное использование индивидом копинг-стратегии избегания можно рассматривать как преобладание в поведении

мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах [71, с.98 - 103].

Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию.

Интернальная ориентация личности как копинг-ресурс отражает способность давать адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, социальную сеть, определять вид и объем необходимой социальной поддержки. Ощущение контроля над средой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события [42, с.18 - 21].

Ещё один важный копинг-ресурс - эмпатия, которая включает в себя как способность к сопереживанию, так и способность принимать другой взгляд на мир, что позволяет более точно оценивать проблему и создавать вариации способов её решения.

Существенным копинг-ресурсом является также аффилиация, которая выражается как в виде чувства привязанности и верности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилиативная потребность является инструментом ориентации в межличностных контактах и регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений.

Успешность копинг-поведения определяется когнитивными ресурсами. Развитие и осуществление базисной копинг-стратегии разрешения проблем невозможно без достаточного уровня мышления. Развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценить, как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления [74 с.68].

Была сделана попытка объединить в единое целое защитные механизмы. При постановке психотерапевтических задач такое объединение

адаптивных реакций личности представляется целесообразным, так как механизмы приспособления личности к болезни на разных этапах заболевания и его лечения чрезвычайно многообразны — от активных гибких и конструктивных до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты.

Цели могут быть различными у пациента, психотерапевта и лиц из ближайшего окружения больного. Пациент заинтересован в обретении психического равновесия, ослаблении и устранении болезненных расстройств, эффективном приспособлении к жизни при проявлениях болезни и ее последствиях в случае хронического течения заболевания, оптимальной адаптации к требованиям лечения [3 с. 105].

Основными целями использования психотерапевтом пациента является развитие позитивного отношения к мотивации больного к лечению, его активное сотрудничество в терапии, эмоциональная устойчивость и терпеливость в процессе терапии. Лица из ближайшего окружения пациента ожидают от него сохранения прежнего статуса в семье и на работе, поддержания социальных контактов. Психотерапевту важно учесть все это многообразие целей для развития разнонаправленных.

Типы (модальности) могут проявляться когнитивными, эмоциональными и поведенческими стратегиями функционирования личности больного [17 с. 145 - 148].

К когнитивным стратегиям относятся следующие: отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные» темы, чем болезнь; принятие болезни как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма; диссимуляция болезни, игнорирование, снижение ее серьезности, даже подшучивание над болезнью; сохранение апломба, стремление не показывать своего болезненного состояния другим; проблемный анализ болезни и ее последствий, поиск соответствующей информации, расспрос врачей, обдумывание, взвешенный подход к решениям; относительность в оценке болезни, сравнение с другими,

находящимися в худшем положении; религиозность, стойкость в вере («со мною Бог»); придание болезни значения и смысла, например отношение к болезни как к вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.; самоуважение — более глубокое осознание собственной ценности как личности.

Эмоциональные стратегии проявляются в виде: переживания протеста, возмущения, противостояния болезни и ее последствиям; эмоциональной разрядки — отреагирования чувств, вызванных болезнью, например, плачем; изоляции — подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации; пассивного сотрудничества — доверия с передачей ответственности психотерапевту; покорности, фатализма, капитуляции; самообвинения, возложения вины на себя; переживания злости, раздражения, связанных с ограничением жизни болезнью; сохранения самообладания — равновесия, самоконтроля [67 с. 30 - 36].

Поведенческими стратегиями являются следующие: отвлечение — обращение к какой-либо деятельности, уход в работу; альтруизм — забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание — стремление избегать «погружения» в процесс лечения; компенсация — отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя; конструктивная активность — удовлетворение какой-то давней потребности, например совершить путешествие; уединение — пребывание в покое, размышление о себе; активное сотрудничество — ответственное участие в диагностическом и лечебном процессе; поиск эмоциональной поддержки — стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание [19 с. 76].

В работах Р. Лазаруса и С. Фолкмана существует восемь копинг-стратегий. В ситуации стресса у человека может быть различная стратегия помощи самому себе. К ним относятся:

1. Планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы.

2. Конфронтационный копинг. Попытки решить сложную ситуацию путем конфронтации. Проблема разрешается с помощью враждебности и конфликтности, присутствуют трудности в планировании действий. Человек может не осознавать последствий от неоправданного упорства. Часто конфронтация рассматривается как неадаптивная, но личность показывает упорство в отстаивании собственных интересов, человек активно противостоит трудностям.

3. Взятие ответственности за проблему на себя. После оценки своей роли происходят попытки исправить напряженную ситуацию.

4. Самоконтроль. Человек контролирует свои эмоции и действия.

5. Положительная оценка стрессовой проблемы. В этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации.

6. Обращение к помощи окружающих и близких людей.

7. Дистанцирование. Стратегия удаления от ситуации, уменьшение ее значимости.

8. Избегание проблемы, бегство от трудностей.

Ричард Лазарус определял механизмы копинга как действия, которые предпринимает индивид в ситуации угрозы, болезни, физического насилия и т.п. Существует теория копинг поведения, в ней выделены основные виды стратегии копинга и ресурсы. Базисная стратегия это:

- разрешение проблем;
- избегание;
- поиск поддержки.

Базисные ресурсы копинга это:

- Я-концепция;
- эмпатия;
- аффилиация;
- локус контроля;
- когнитивные ресурсы.

Позитивный характер Я-концепции позволяет человеку быть уверенным, он способен держать напряженную ситуацию под контролем. Эмпатия позволяет принимать точку зрения другого человека и с помощью нее выработать больше вариантов решения. Аффилиация является инструментом межличностных контактов, помогает регулировать эмоциональную и дружескую поддержку.

Механизмы копинга играют компенсаторную функцию, они способствуют совладанию со стрессом без особого вреда для личности.

Стратегии копинг поведения помогают индивиду поддерживать баланс между средой и ресурсами. Основное предназначение совладающего поведения — поддержание психологического благополучия человека. Для психического здоровья выбирается нужная стратегия копинг-механизма [27 с 30 - 34].

Таким образом, копинг поведение – это защитные механизмы поведения, определённые «модели», с помощью которых человек справляется со стрессом.

К стратегиям копинг поведения относятся: планирование действий, конфронтационный копинг, бегство-избегание, положительная переоценка, дистанцирование, поиск социальной поддержки, самоконтроль, принятие ответственности.

1.2. Особенности стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

Присутствие в семье ребенка с различными особенностями в развитии усиливает психологические, эмоциональные, физические, социальные и другие нагрузки на всех членов семьи, выступая в качестве постоянного источника стресса [73 с. 82].

РАС – поведенческий диагноз. Родителям, имеющим детей с РАС, приходится особенно сложно, т.к. восприятие таких детей нетипично. Их

мозг совершенно иначе обрабатывает информацию, нежели мозг людей с другими особенностями в развитии.

В современном обществе только начинают развиваться новые методы по воспитанию детей с РАС. И, поэтому, большинство родителей, воспитывающих детей с РАС не знают, как правильно взаимодействовать с ребёнком с аутизмом. Родителям некуда обратиться, специалистов очень мало, поэтому родитель находится в постоянном стрессе.

Специфическое совладание со стрессом – именно такое присуще родителям детей с особенностями – развивается в экстремальной ситуации, которая возникает внезапно, выходит за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта, характеризуется высокой интенсивностью стрессора, дефицитом необходимой информации, угрожает или субъективно воспринимается человеком как угрожающая жизни, здоровью, личной ценности, благополучию человека.

Первой из ситуаций, вызывающих большой стресс у родителей является постановка медицинского диагноза ребёнку. В данном случае у родителя возникают различные чувства неподдающиеся контролю: фрустрация, бессилие, потеря психической энергии, развитие психосоматической усталости, усиление тревожности и раздражительности. В результате длительной стрессовой ситуации запасы ресурсов организма и психики истощаются [41 с. 60].

Второй экстремально стрессовой ситуацией является – признание у ребёнка диагноза. Уровень стресса становится настолько высок, что вызывает различные нарушения в работе психического и/или физического здоровья.

И так в течение всего дальнейшего процесса воспитания ребёнка с РАС – родитель находится в состоянии пролонгированного состояния, хронического стресса.

Родители постоянно испытывают разрушительные для психики эмоции и чувства: страх, стыд, волнение, потерянности, злость... Всё это объясняется

недостатком комплексной поддержки и отсутствием необходимых знаний у социального окружения [75 с. 140].

Исходя из соответствующей литературы можно выделить такие типы уровня влияния пролонгированного стресса на личность:

Уровень реакций. При длительном стрессе могут проявляться раздражительность, повышенная возбудимость, избегание. Некоторые исследователи отмечают такие реакции как гнев, острое переживание страха смерти, самообвинение или поиск виноватых как попытка человека совладать с ситуацией;

Уровень социального функционирования. Пролонгированный стресс во многом связан с переживанием утраты какой-либо части жизни (в результате болезни ребёнка, боли, потере и т.п.) и изменением социальной ситуации развития человека. В результате может возникнуть необходимость в смене профессиональной деятельности, изменении статуса, формировании новой системы коммуникации, поиске новой роли в семейных взаимоотношениях. Подобные перемены провоцируют человека создавать свою внутреннюю позицию по отношению к сложившейся ситуации. Шипицына(2002) обращает внимание на состояние родителей, воспитывающих детей с РАС, которые предвидят будущее как источник возрастающей тревоги и фрустрации. Родители данной категории не защищены от восприятия обществом их через призму «стигмы» ребёнка, что присваивает им статус «не таких как все», «особых» родителей, поэтому они часто скрывают диагнозы своих детей от окружающих или открываются небольшому кругу лиц [12 с. 74 - 78].

Уровень глобальных личностных изменений. Сильнейшее потрясение в сочетании с резкой сменой социальной позиции могут привести к сильнейшим перестройкам личностных ориентиров, системе ценностей и даже потере смысла жизни.

Начиная с 80-х годов XX в. феномен «особого» родительства в ситуации рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья

начинает изучаться через призму семейного стресса и кризиса. Большинство исследователей, изучая стресс «особого» родительства, останавливаются в основном на рассмотрении защитных механизмов поведения родителей, их личностных девиациях [22 с. 78 – 86]

Между тем родители таких детей прилагают конструктивные усилия для совладания с переживанием экстремального стресса (нарушение у ребенка). Они стремятся преодолевать трудности, советуются с близкими людьми и ищут профессиональную помощь ребенку, верят в свои возможности по совладанию и преодолению трудностей. В процессе совладания с таким тяжелым жизненным событием родители находят и жизненные приобретения: развитие личностных способностей (терпение, чувствительность, интуитивность, стойкость), «ценность» ценностей (любовь к ребенку, вера), супружеское единение [39 с. 170]. Совладающее с трудностями поведение родителей детей с тяжелыми нарушениями определяется их личностными качествами. Движущими силами совладания, ориентированного на проблему и поиск социальной поддержки, являются эмоциональные черты личности родителей: высокая степень сочувствия своему ребенку, чувствительности к проблемам, беспокойство, раздражение от постоянной усталости и неудовлетворенности.

Между тем копинг-поведение родителей детей с нарушениями в развитии, подчиненное их эмоциональным характеристикам, балансирует на грани потери субъективного благополучия и развития неконструктивного поведения, что делает совладающее поведение родителей таких детей особенным, отличающимся от копинга родителей, имеющих нормально развивающихся детей. Поведение родителей, воспитывающих детей с сенсорными нарушениями, направлено на конструктивное совладание с трудностями, сохранение субъектной позиции и владение основными навыками совладающего поведения как социального поведения субъекта, включающего осознанность, активность, целенаправленность и контроль над трудной жизненной ситуацией, на благо развития ребенка и собственной

личности, несмотря на то, что эмоциональное состояние этих родителей балансирует на грани благополучия/неблагополучия [54 с. 46].

В исследовании Е. В. Куфтяк (2003) была также зафиксирована связь между совладающим поведением родителей и их воспитательным воздействием на ребенка. Оказалось, что ощущение беспомощности и невозможности справиться с ситуацией в сочетании с враждебностью и агрессивностью как реакцией родителя на трудную ситуацию (шкала Конфронтативный копинг, Опросник о способах копинга WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой, М. А. Замышляевой), опосредует регулярное применение в системе детско-родительских отношений физических наказаний, которые являются основным инструментальным, агрессивным способом дисциплинирования [4 с. 96].

Удовлетворенность ролью родителя определяется как позитивное эмоционально-оценочное отношение родителя к выполняемой им воспитательной функции. Это отношение детерминировано осознанием достигнутых целей и удовлетворения в системе детско-родительских отношений актуальных потребностей взрослого. Следует подчеркнуть, что удовлетворенность родительство также опосредуется позитивной обратной связью, которую получает родитель от ребенка. Удовлетворенный родительство человек положительно оценивает себя в роли родителя и своего ребенка как в определенной степени результат своей воспитательной деятельности. В случае неудовлетворенности речь идет об отрицательном оценочном отношении родителя к себе и к ребенку. Удовлетворенность родительство проявляется в степени выраженности таких показателей, как удовольствие от родительской роли, важность (значимость) родительской роли и субъективное ощущение тяжести ее выполнения (или отсутствие этого ощущения). Лексическое значение этих понятий таково:

- удовольствие определяется как чувство радости, утешения, успеха, успокоения от исполненных желаний;

- тяжесть рассматривается как требующий большого труда, значительных усилий, трудный, обременяющий, гнетущий, тягостный;
- важность (важный), требующий особого внимания, уважения, значительный.

Таким образом, родитель, удовлетворенный родительство, доволен собой, ему приятно быть родителем, так как его желания относительно того, каким бы он хотел видеть своего ребенка, реализованы в реальности и находят свое отражение в особенностях его деятельности, поведения и общения [6 с. 155].

Родитель, испытывающий неудовлетворения от роли родителя, считает, что ребенок не оправдал его надежд, поэтому воспринимает его как обузу, которая ограничивает его свободу (в личной жизни, в карьере).

Преобладающее позитивное оценочное отношение родителя относительно собственного поведения и поведения ребенка свидетельствует о том, что родитель испытывает радость и удовольствие от общения с ребенком, желает заботиться о нем, поддерживать, оказывать помощь. Для него имеет большое значение то, какой он родитель: определяющим здесь является оценка того, в какой мере родительство позволило ему реализовать себя, показать, на что он способен [14 с. 62].

Отрицательное оценочное отношение взрослого к собственной деятельности и поведению ребенка объясняется тем, что забота о детях воспринимается им как тягостная, гнетущая, обременяющая обязанность, не приносящая радости и удовлетворения. Родительство в данном случае - тяжелый труд, требующий очень больших затрат сил и времени. Поэтому родитель стремится избегать нежелательного общения с собственным ребенком. Необходимость перестраивать существующую систему режима дня, досуговой деятельности, больше внимания уделять ребенку, обделяя себя, обуславливает наличие растущего чувства сожаления о том, что он стал родителем [69 с. 32 - 40].

Таким образом, социальная ситуация, в которой оказывается родитель, воспитывающий ребёнка с РАС, имеет важное значение в возникновении у него защитных механизмов личности и способов совладения со стрессом. Копинг-стратегии родителей формируется в ходе усвоения социального опыта, в процессе воспитания ребёнка. Окружающая социальная среда раскрывается перед ним с реальной позиции, которую он занимает в системе человеческих отношений. Но при этом большое значение имеет и его собственная позиция, то, как он сам относится к своему положению. Родитель не пассивно приспосабливается к окружающей среде, миру предметов и явлений, а активно овладевает ими в процессе деятельности, опосредованной отношениями ребенка и взрослого.

Высокая эмоциональная устойчивость позволяет сформировать конструктивные стратегии копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

1.3 Модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

Основываясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель психолого-педагогического формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

Формирование - подкрепление поведения, все более и более похожего на желательное.

Моделирование – метод, используемый в различных отраслях науки, в том числе и в психологии.

Сам термин «модель» подразумевает аналог, шаблон, явление или систему, которые являются оригиналом при применении метода моделирования. Под моделью подразумевается мысленно представленная или реально материализованная система, отображающая или воссоздающая комплекс значимых свойств и способная заменять объект в процессе познания.

В соответствии с общепринятым определением этого понятия, под моделью в психологии имеется в виду естественное или искусственно образованное явление, назначенное для изучения социально-психологических феноменов [25, с. 270].

Процесс целеполагания приходится одним из главных стадий построения структурно-функциональной модели процесса формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, рассмотрим психолого-педагогическую модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Первым этапом процесса моделирование является целеполагание. В рамках целеполагания нами был применен метод «дерево целей».

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году.

Дерево целей - это структурированная, распределенная по уровням и ранжированная совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделена генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематично изображенная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево.

Создание дерева целей начинается с постановки генеральной цели. Каждую цель более высокого уровня можно представить, как независимую систему, которая включает в себя цели более низкого уровня (подцели) как ее элементы. При этом нужно установить полный состав подцелей. Цель

второго уровня может быть расчленена на цели третьего и последующих уровней.

Признаком прекращения построения дерева целей является формулировка таких целей, которые дальше не расчленяются и дают конечные результаты, определенные ключевой целью [20, с. 201].

Метод дерева целей широко применяет в своих работах профессор В.И. Долгова.

При построении «дерева целей» необходимо руководствоваться следующими правилами:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;
- развитие «дерева целей» продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели [64, с. 55].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

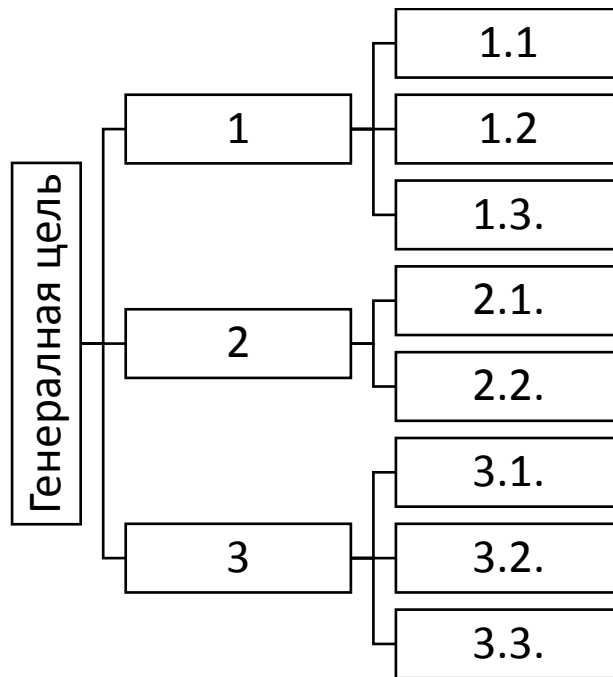


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

1. Изучить теоретические аспекты формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

1.1. Изучить феномен стратегий копинг поведения в психолого-педагогической литературе;

1.2. Изучить особенности стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС;

1.3. Разработать модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС;

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС;

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования;

2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов;

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС;

3.1. Разработать и реализовать программу по формированию стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС;

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;

3.3. Разработать рекомендации родителям, воспитывающих детей с РАС по формированию адаптивных стратегий копинг поведения.

Модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС представляет собой структуру, включающую теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Теоретический блок включает изучение теоретических предпосылок исследования формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС: изучение проблемы конфликтов в психолого-педагогической литературе, выявление особенностей стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, разработка модели формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Диагностический блок включает получение психолого-педагогической информации о выраженности стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС (проведение констатирующего эксперимента стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС используя методики диагностики - «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№105).

Формирующий блок включает разработку и проведение программы по формированию стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

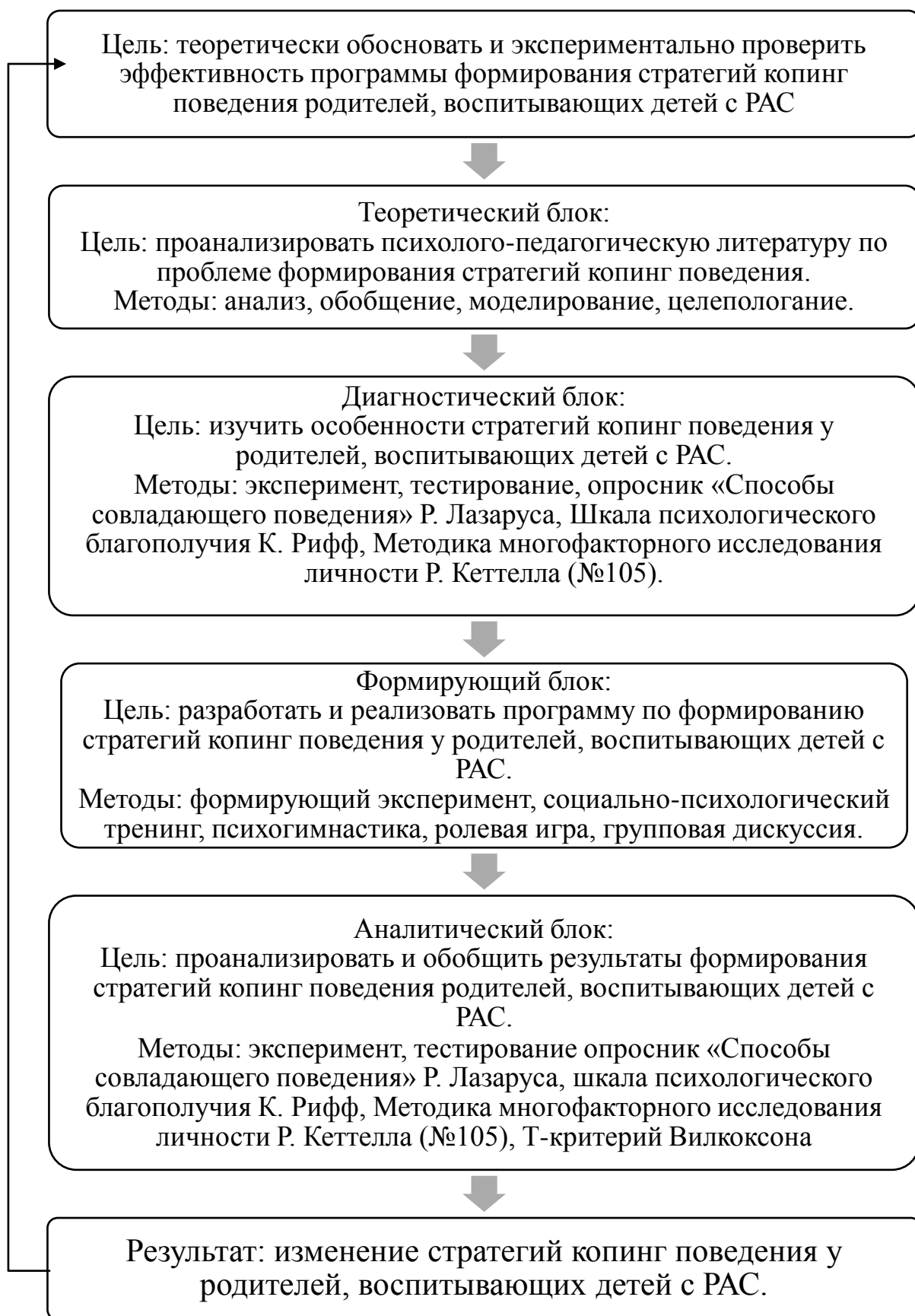


Рисунок 2 - Модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

В качестве основного метода коррекционно-развивающей работы поведения был выбран социально-психологический тренинг.

В «Психологическом словаре» социально-психологический тренинг определяется как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении [36, с.410].

Тренинг помогает разрешить конфликты и противоречия между группой людей, а также сформировать необходимые навыки для взаимодействия с окружающей средой.

Тренинг помогает развить не только навыки, но и личностные структуры в целом.

А.Ф. Анн определяет тренинг как «форму специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются 30 задачи овладения социально-психологическими знаниями; развития способности познания себя и других людей; формирования положительной Я-концепции» [цит. по 3, с.34].

В структуру занятий социально-психологического тренинга были включены следующие компоненты: групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастика (упражнения).

Групповая дискуссия представляет собой коллективное обсуждение какой-либо проблемы с целью прийти к общему мнению по ней. В ходе дискуссии происходит сопоставление мнений по обсуждаемой проблеме. Ее ценность состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству руководителя дискуссии каждый участник тренинга получает возможность увидеть, сколь велики индивидуальные различия людей в восприятии и объяснении одних и тех же конфликтных ситуаций.

В ролевой игре предмет изучения составляют закономерности межличностного общения, понимаемого в единстве трех его сторон: коммуникативной, перцептивной и интерактивной.

Ролевая игра — это групповая дискуссия, но «в лицах», где каждому из участвующих предлагается исполнить роль в соответствии с его представлениями о характере поведения участника конфликта, а также ситуации, которую предлагается разыграть по ролям. Остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей-экспертов, которым предстоит обсудить, чья линия поведения была более верной [6, с.420].

Психогимнастика относится к невербальным методам групповой психокоррекции, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии. Психогимнастика предполагает выражение переживания, эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики, пантомимики [71, с.20-21].

Разделение группы тренинга на подгруппы позволяет интенсифицировать коммуникативный процесс между участниками, дает 10 родителям возможность более глубокого общения, в котором уделяется внимание индивидуальности каждого. Таким образом, этот прием «работает» сразу на две задачи: с одной стороны, происходит взаимная идентификация родителей, с другой стороны – их индивидуализация [32с. 16].

В целом вся программа состоит из цикла занятий (11 занятий по 40-45 минут). Структура занятий включает такие компоненты как: приветствие; обсуждения для актуализации знаний; упражнения направленные на решение задач программы коррекции; индивидуальная работа в тетрадах для самоанализа родителями своего поведения и рефлексии.

Аналитический блок включает подведение итогов, обобщение результатов, оценку эффективности опытно-экспериментальной работы; анализ изменения стратегии копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС; увеличение числа родителей, избирающих в конфликтных ситуациях стратегию сотрудничества и компромисса; преобразование деструктивного конфликтного поведения в конструктивный. Таким образом, формирование — процесс целенаправленного и организованного овладения

социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

Разработанная модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС представляет собой структуру, включающую теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Выводы по 1 главе

Формирование конструктивных стратегий копинг поведения родителей, воспитывающий детей с РАС – сложный процесс, который имеет влияние на всю структуру личности родителя. Копинг стратегии в целом, развиваются, формируются под влиянием многих факторов, одним из которых является образование.

Копинг стратегии поведения родителей – совокупность знаний, умений и коммуникативных качеств личности, оказывающая успешное воздействие на ребенка и позволяющая наиболее эффективно организовывать процесс общения и регулировать коммуникативную деятельность в процессе решения педагогических задач.

В модели формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС все основные процессы и взаимосвязи, а также компоненты (эмоциональный, мотивационный и поведенческий) и блоки (диагностический, формирующий, аналитический и прогностический) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС проходило в три этапа.

На первом этапе – поисково-подготовительном, были изучены теоретические аспекты темы исследования в психолого-педагогической теории и практике. Определена актуальность темы, конкретизирована проблема, объект и предмет исследования; сформулирована гипотеза, цели и задачи; определены надежные и валидные методы и методики исследования; база исследования, планирование хода эксперимента, составлена модель формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

На втором этапе – опытно-экспериментальном была проведена диагностика испытуемых по трем методикам, полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Разработана и реализована программа формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

На третьем этапе – контрольно-обобщающем, проведена повторная диагностика стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, выполнен анализ результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы исследования.

В исследовании были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Методика многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105)

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Обобщение предполагает определение общего понятия, в котором находит отражение главное, основное, характеризующее объекты данного класса.

Моделирование - это создание искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства. На этой модели детально исследуют данное явление и делают выводы о его природе.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [28, с.139]. И.В.

Эксперимент очень важен при проведении исследования. Эксперимент бывает констатирующий и формирующий. Констатирующий эксперимент используется в тех случаях, когда нужно определить исходные данные. Другой вид задач, решаемый с помощью этого метода, связан с выяснением роли различных условий в протекании имеющихся процессов [25, с. 33].

Экспериментальное исследование выполнялось в естественных условиях образовательного процесса школы.

По мнению В.И. Загвязинского «тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий, позволяет с известной вероятностью установить количественные и качественные индивидуально-психологические различия между людьми, определить актуальный уровень развития характерологических особенностей испытуемых [цит. по 22, с.396].

«Тестирование - это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий» [там же, с.398]. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Совладание с актуальными проблемами, как заявляют создатели 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 факторами 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 поддаётся 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.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал.

1. Конфронтация. Стратегия конфронтации предполагает импульсивное и агрессивное совладание со стрессовыми ситуациями. В сложных проблемных ситуациях – угрожающих – помогает быстро и активно изменить положение в лучшую сторону. В повседневных трудностях использование данной стратегии может усугубить ситуацию, привести ещё к большему стрессу.

2. Дистанцирование. Стратегия позволяет справиться с негативными эмоциями «на расстоянии», может быть полезна при общей эмоционально-нестабильной обстановке. Но при постоянном использовании стратегии есть вероятность навредить как себе, так и окружающим.

3. Самоконтроль. Характеризуется высокой степенью контроля над поведением, преобладанием разума над эмоциями. Стратегия не позволяет человеку отреагировать на негативные влияния окружающей среды, блокирует эмоциональные переживания, но даёт рационально решить проблему.

4. Поиск социальной поддержки. Стратегия позволяет справиться со стрессовой ситуацией путём поиска ресурсов извне, обращения к социальному окружению.

5. Принятие ответственности. Стратегия помогает определить роль влияния самого человека на сложившуюся стрессовую ситуацию, быть в ответе за свои поступки. При чрезвычайном использовании данной стратегии могут возникнуть проблемы в завышенной самокритичности и самоконтроле.

6. Бегство-избегание. Стратегия, приводящая человека к фантазированию, к отрицанию проблем. Изолирует от разрешения сложных ситуаций, тем самым создавая ещё большие трудности.

7. Планирование решения проблемы. Стратегия предполагает рациональные целенаправленные распланированные действия на пути решения проблем. Предполагает подробный анализ, разработку стратегий, поиск информации и поддержки. Рациональное разрешение негативных переживаний. Может блокировать эмоции, не давать выхода импульсам.

8. Положительная переоценка. Стратегия, при которой личность рассматривает жизненные трудности как возможность личностного роста. Предполагает высшее, философское значение, особую роль проблемы в своей жизни. Приводит к недооценке реально сложившейся ситуации. Недостаток объективности взглядов на проблему.

«Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Данная методика предназначена для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. Под «психологическим благополучием», в отличие от психического здоровья, подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии.

«Шкала психологического благополучия» включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Данная методика адаптирована на русский язык Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко в 2005 году.

Содержательная интерпретация шкал:

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет узкий круг близких людей, закрытый, замкнутый, не желающий идти на компромиссы и вступать в диалоги с окружающими. Часто фрустрирован и тревожен.

Респондент, набравший наибольший балл, обладает эмпатией, склонен к сопереживанию и к принятию чувств окружающих.

Шкала «Автономия».

Наибольший балл по данной шкале говорит об значительной самоорганизованности, самостоятельности и независимости респондента.

Респондент с наименьшим баллом часто зависим от оценок и мнений окружающих. Тяжело принимает самостоятельные решения.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл — эффективно управляет группами людей. Организованный. Умеет контролировать внешне сложившиеся обстоятельства.

Низкий балл характеризует респондента как человека, которому сложно взять под контроль свою жизнь. Респонденту сложно организовать повседневную деятельность. Испытывает большие трудности при столкновении с внешними негативными факторами.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом постоянно стремится к улучшению своей собственной личности. Рассматривает любые проблемы как толчок для своего развития и раскрытия потенциала.

Респондент с наименьшим баллом — ощущает свою беспомощность и бессмысленность существования. Испытывает скуку, так как не имеет целей и стремлений в жизни.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый, набравший высокий балл — имеет цели в жизни, придаёт важность своему прошлому и, особенно, будущему; стремится добиваться своего.

Испытуемый с низким баллом – пассивен, так как лишён жизненной цели. Имеет мало перспектив и стремлений.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует человека как позитивного, довольного собой и своей жизнью. Воспринимает естественно свои качества, оценивает себя адекватно.

Респондент с наименьшим баллом – испытывает неуверенность в себе. Часто беспокоиться о своих качествах, не желает быть тем, кем является.

«Методика многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105)

Многофакторный личностный опросник 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан под руководством Р. Б. Кэттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

В соответствии с целью исследования был выбран один фактор: «С – эмоциональная устойчивость».

Для математической обработки результатов констатирующего эксперимента на определение направленности и выраженности изменений формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, мы используем критерий Т-Вилкоксона. Порядок выполнения критерия:

- 1) Составление списка испытуемых в алфавитном порядке.
- 2) Вычисление разности между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Формулирование гипотезы.
- 3) Перевод разности в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.

4) Ранжирование абсолютных величин разностей. Проверка совпадения полученной суммы рангов с расчетной.

5) Отметили кружками, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6) Подсчет сумму этих рангов по формуле: $T = \sum R_i$, где R_i – ранговые значения сдвигов с более редким знаком;

7) Определение критических значений T для данного n по таблице. Если $T_{эмп}$ меньше или равен $T_{кр}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Гипотеза H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно – обобщающий. В исследовании формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Методика многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105)

3. Метод математической статистики: T-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Выборка составила 10 родителей, воспитывающих детей с РАС, посещающих центр помощи детям «Звёздный дождь» г. Челябинска.

В исследовании принимали 10 родителей женского пола. Все родители зрелого возраста от 30 до 45 лет, имеют высшее образование, 6 из них трудоустроены, 4 – домохозяйки. 4 человека имеют полные семьи. Все воспитывают детей с РАС возрастом от 7 до 18 лет.

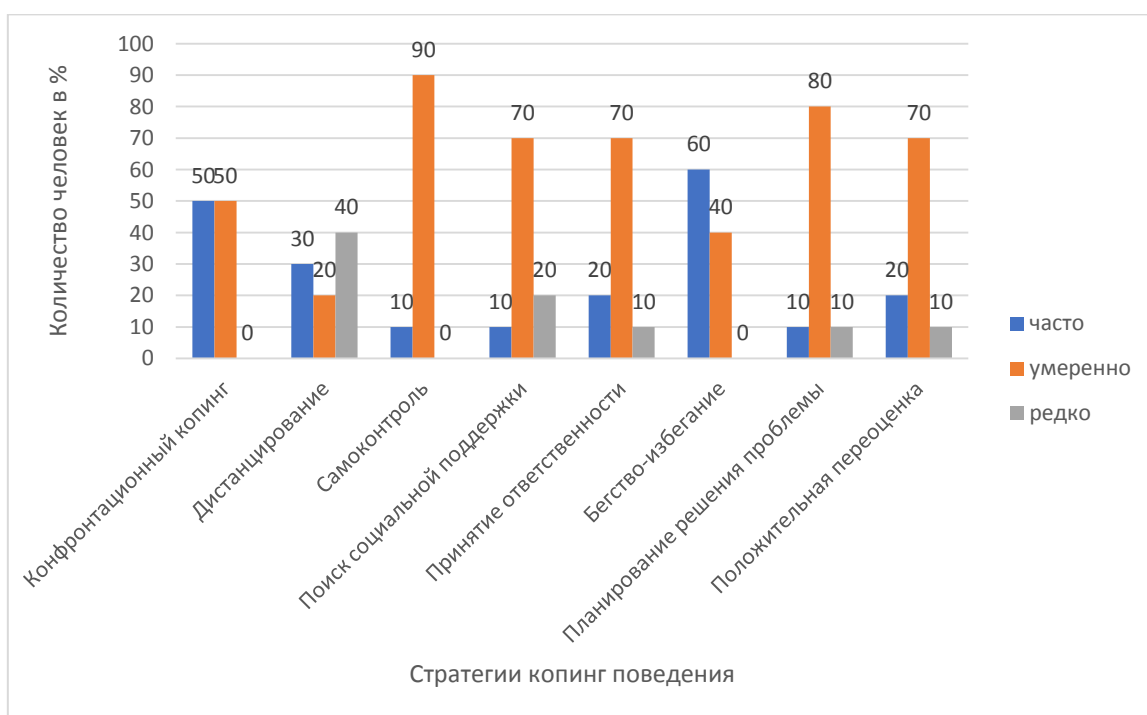


Рисунок 3 - Распределение результатов исследования стратегий копинг поведения по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса

Результаты по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса представлены на рисунке 3, приложение 2.

Конфронтационный копинг используют 50% родителей умеренно, что является нормой и 50% выражено, что может говорить о восприятии окружающей среды родителями как «опасной», «враждебной».

Копинг-стратегию «дистанцирование» 40% родителей используют редко, 20% умеренно, а 30% часто. Большинство не прибегает к использованию данной стратегии, но 30% используют её часто, что деструктивно может складываться на воспитание детей с РАС, т.к. данная

стратегия не является адаптивной. Может привести к обесцениваю собственных переживаний.

Стратегия «самоконтроль» у 90% родителей выражена на среднем уровне, у 10% на высоком. Большой процент родителей на среднем уровне контролируют свои поступки, эмоции и чувства, что говорит о конструктивном использовании стратегии.

К стратегии «поиск социальной поддержки» на среднем уровне прибегают 70%, на высоком 10% и 20% родителей на низком. Данная стратегия является конструктивной, т.к. предполагает возможность использования внешних ресурсов для решения проблемной ситуации.

«Принятие ответственности» 70% умеренно используют, 20% родителей выраженно прибегают к стратегии и 10% редко. Результаты говорят о том, что большинство родителей принимают ответственность за свои поступки.

Ярко выражен копинг «бегство-избегание», 60% родителей используют его повседневно, 40% умеренно. Стратегия крайне нежелательна у родителей, воспитывающих детей с РАС, т.к. является деструктивной. Но именно 60% прибегают к данному копингу.

«Планирование решения проблемы» как копинг стратегию часто применяют лишь 10%, умеренно 80% и редко 10% родителей. Стратегия помогает в поиске путей решения проблемы, составления плана действий. 80% на среднем уровне говорит о ситуативном использовании данной стратегии, что не даёт полной эффективности решения проблем.

«Положительной переоценкой» пользуются умеренно 70%, 20% часто и 10% редко. Большинство родителей умеренно используют данный вид копинга, что является нормой.

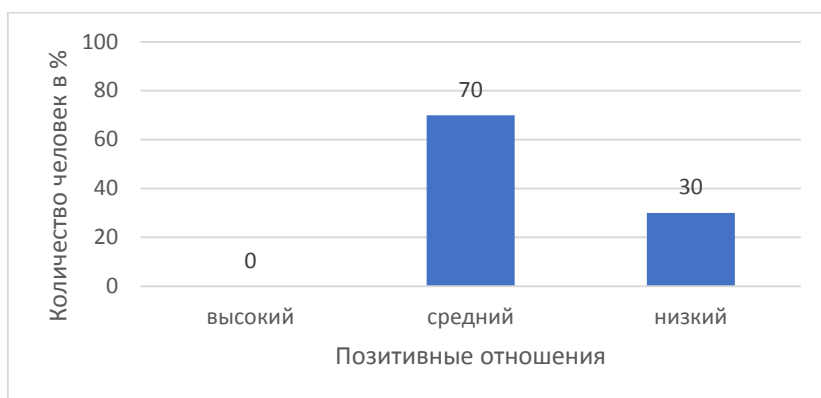


Рисунок 4 - Распределение результатов исследования стратегий копинг поведения по шкале «Позитивные отношения» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Проведённое исследование показывает, что 70% родителей находятся на среднем уровне, а 30% на низком, что говорит об ограниченном количестве доверительных отношений с окружающими. Соответственно, для данных респондентов окружающая среда представляет собой опасность.

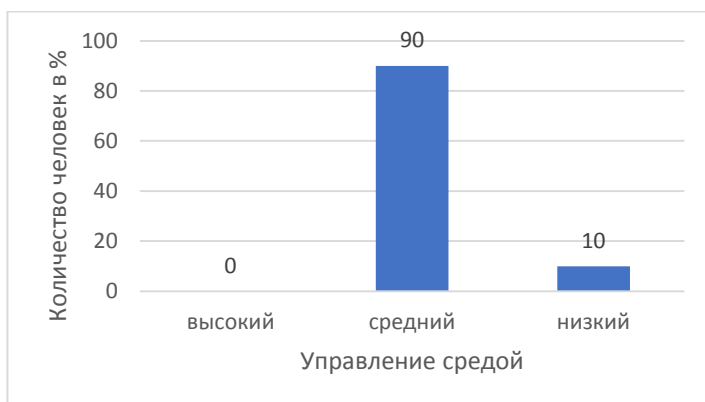


Рисунок 5 - Распределение результатов исследования стратегий копинг поведения по шкале «Управление средой» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

90% родителей используют стратегию «управление средой» на среднем уровне, что говорит о невозможности создания подходящих для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. 10% испытывают сложности в организации повседневной деятельности, лишены чувства контроля над происходящим.



Рисунок 6 - Распределение результатов исследования стратегий coping поведения по шкале «Личностный рост» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Всего 10% родителей имеют высокий уровень личностного роста, а 90% имеют средние показатели, что указывает на слабую мотивацию, ощущение неспособности менять своё поведение.

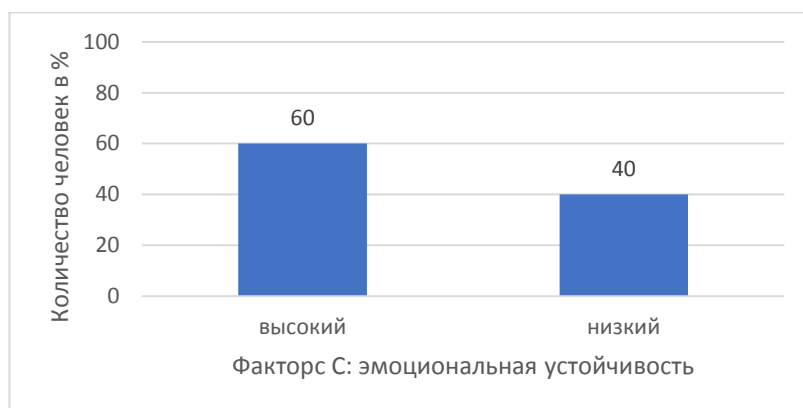


Рисунок 7 - Распределение результатов по методике многофакторного исследования личности Кэттелла, фактор С

40% родителей имеют низкие показатели, что указывает на импульсивность, переменчивость в настроении, быструю утомляемость раздражительность.

60% родителей находятся на высоком уровне эмоциональной устойчивости. Респондентов можно характеризовать как невозмутимых, устойчивых личностей. Что влияет на формирование конструктивных стратегий coping поведения.

Родители используют деструктивные стратегии копинг поведения, такие как: бегство-избегание(60% человек), конфронтационный копинг(50% человек), дистанцирование(30% человек).

К конструктивным стратегиям копинг поведения относятся: поиск социальной поддержки(10% человек), планирование решения проблемы(10% человек). Показатели являются низкими по данным стратегиям.

Это обуславливает необходимость разработки программы психолого-педагогического формирования стратегий копинг поведения для родителей, воспитывающих детей с РАС.

Вывод по 2 главе

Опытно – экспериментальное исследование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС - проходило в три этапа: поисково - подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно – обобщающий.

В работе использовались следующие методы и методики: анализ психолого-педагогической и методической литературы, тестирование, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование при помощи методик: «Способы совладающего поведения» Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№105), математико – статистический: Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий используется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

Результаты по методике Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» показывают:

конфронтационный копинг используют 50% родителей умеренно, что является нормой и 50% выражено.

Копинг-стратегию «дистанцирование» 40% родителей используют

редко, 20% умеренно, а 30% часто.

Стратегия «самоконтроль» у 90% родителей выражена на среднем уровне, у 10% на высоком.

К стратегии «поиск социальной поддержки» на среднем уровне прибегают 70%, на высоком 10% и 20% родителей на низком.

«Принятие ответственности» 70% умеренно используют, 20% родителей выражено прибегают к стратегии и 10% редко.

Ярко выражен копинг «бегство-избегание», 60% родителей используют его повседневно, 40% умеренно.

«Планирование решения проблемы» как копинг стратегию часто применяют лишь 10%, умеренно 80% и редко 10% родителей.

«Положительной переоценкой» пользуются умеренно 70%, 20% часто и 10% редко.

Исследование шкал «психологического благополучия» выявило:

70% родителей находятся на среднем уровне шкалы «позитивные отношения», а 30% на низком.

90% родителей используют стратегию «управление средой» на среднем уровне, а 10% на низком.

Всего 10% родителей имеют высокий уровень личностного роста, а 90% имеют средние показатели, что указывает на слабую мотивацию, ощущение неспособности менять своё поведение.

Родители используют деструктивные стратегии копинг поведения, такие как: бегство-избегание(60% человек), конфронтационный копинг(50% человек), дистанцирование(30% человек).

К конструктивным стратегиям копинг поведения относятся: поиск социальной поддержки(10% человек), планирование решения проблемы(10% человек). Показатели являются низкими по данным стратегиям.

«Многофакторное исследование личности» определило эмоциональную устойчивость у 60% родителей и у 40% эмоциональную незрелость. Эмоциональная неустойчивость развивает неадаптивные

механизмы совладания, поэтому необходимо развивать эмоциональную устойчивость.

Участникам рекомендуется участие в программе формирования стратегий копинг поведения, так как по результатам исследования выявились деструктивные копинги у родителей, воспитывающих детей с РАС и низкая эмоциональная устойчивость, что препятствует формированию конструктивных механизмов совладания и мешает нормальной жизнедеятельности и процессу воспитания.

Проведённое исследование даёт основание для разработки программы формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

3.1 Программа формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

Цель: формирование адаптивных стратегий копинг поведения у родителей, воспитывающих детей с РАС.

Задачи:

1. Формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств;
2. формирование эмоциональной устойчивости;
3. осознание участниками своего отношения и стратегий поведения в ситуации неопределенности;
4. формирование интереса к саморазвитию;
5. воспитание позитивного отношения к людям;
6. обучение приёмам психологической самопомощи.

Тренинговая группа состоит из 10 родителей; работа проходит в течение 10 дней (15 академических часов). Длительность одного занятия около 1ч. 30мин.

Программа формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС основана на принципах безоценочности, принятия, системности, использования экспрессивных методов, направлена на формирование у них позитивной "Я - концепции".

Современное состояние отечественной поддержки семей характеризуется активным внедрением инновационных технологий в воспитательный процесс, направленных на развитие инновационного поведения родителей. Утверждение инноваций в качестве доминирующего фактора развития поддержки родителей является одной из значимых

характеристик нашего времени. Это обусловлено тем, что способность к восприятию инноваций и выбор инновационного пути развития позволяет выживать и развиваться родителям в условиях нарастающей динамики социальных изменений.

Одним из главных условий формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС является стремление к осознанию ими специфики своего «особого» родительства, к осознанию собственных ценностей, смыслов, образа себя и образа окружающего мира. Другими словами, важнейшую роль в формировании стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС играет роль деятельность самосознания.

В программе используются техники и методики когнитивной и арт-терапии. Помимо содержательных упражнений, реализующих цель и задачи программы, используются лекции, психогимнастические задания, направленные на развитие сплоченности группы и повышение работоспособности ее участников, ролевые игры, моделирующие реальные и жизненные ситуации, направленные на формирование адаптивных копингов в поведении.

Например, для родителей с преобладанием непродуктивного копинг поведения предлагается оказание помощи в ходе всей развивающей работы; для родителей с преобладанием условно продуктивного копинг-поведения предлагается помощь по мере необходимости и в ходе психолого-педагогического практикума; для родителей с преобладанием продуктивного копинг-поведения предлагается помощь по индивидуальному запросу.

Структура занятий

Каждое занятие включает вводную часть (приветствие, обратная связь, разминка), основную часть (в соответствии с программой) и заключительную часть (подведение итогов, итоговая рефлексия, обзор программы следующего занятия, прощание).

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии

участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия ведущему важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы. В качестве разминки используются различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Основная часть обычно посвящена теме занятия и проводится в соответствии с программой. Важно отслеживать групповую динамику и уделять время необходимое для проработки агрессии или недовольства, возникающие в группе. Тогда основная часть строится в соответствии с потребностями группы. Можно варьировать упражнения в зависимости от подготовленности и продвижения группы.

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, прослушивание песен, историй, стихов и т.д. в соответствии с темой.

Участники могут обратиться к своим жизненным ситуациям и к тому, что происходит в группе. Упражнения на занятиях могут проводиться в группе и в индивидуальной форме.

Заключительная часть включает в себя мероприятия направленные на завершение занятия. Родителям предлагается подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповых занятий. Важно завершать занятия, чтобы участники не становились зависимыми от группы. Завершение может подводить итог работы вербально, но может быть и игровым. Можно использовать специально разработанные ритуалы завершения занятий.

Правила поведения в группе

- 1) Строгое соблюдение времени начала занятий и длительности перерыва.
- 2) Отключение телефона или перевод его в режим вибровонка.
- 3) Доброжелательное отношение к каждому участнику группы.

4) Право каждого быть услышанным, выразить любые свои мысли и чувства.

5) Уважение к каждому человеку, его мнению.

6) Внимательное, без перебивания, выслушивание каждого участника (право перебивать есть только у тренера).

7) Искренность и честность высказываний и поступков, проявления чувств.

8) Активное участие каждого в работе группы.

9) Право каждого участника не отвечать на адресованные ему вопросы.

10) Проявление взаимопомощи при выполнении групповых заданий.

11) Конструктивная критика, то есть с пользой и в уважительной форме

12) Соблюдение принципа «здесь и теперь».

13) Все что говорится и слышится, не выносится за пределы группы (принцип конфиденциальности).

14) Я говорю «я», а не «мы» или «все» (принцип «я»).

В ходе совместного обсуждения правил поведения участников программы, они дополняются, корректируются и в итоге вырабатывается и принимается «свод правил» для данной группы, который и будет действовать на протяжении всех занятий. По ходу проведения занятий могут происходить некоторые дополнения и корректировки в информационной подаче материала; время, отведенное на то или иное упражнение, указано приблизительно.

Содержание программы.

Занятия проводились 1 - 2 раза в неделю, продолжительностью 60-80 минут.

Для знакомства со способами преодоления неконструктивного совладающего поведения используется лекция – консультация. В первой части лекции излагаются сведения о различных способах преодоления неконструктивного совладающего поведения, с их краткой характеристикой. Сообщаемый материал имеет практическую направленность.

Во второй части лекции актуализируются и обсуждаются проблемы, связанные с продуктивным копинг-поведением участников практикума.

В ходе лекции – беседы устанавливается непосредственный контакт с аудиторией, обсуждаются наиболее интересные вопросы, опираясь на имеющиеся знания и опыт родителей.

Тематический план тренинговой работы представлен в Приложении 3.

Первый блок является ориентировочным (3 занятия). Его цель - создать благоприятные условия для работы группы, сориентировать ее участников в специфике практикума как метода обучения, ознакомить с его основными принципами, принять правила работы группы, провести процедуру знакомства, установить позитивный эмоциональный контакт через создание условий раскрепощения группы и закрепить мотивацию личностного саморазвития.

Второй блок (4 занятия) – направлен расширение спектра средств совладания со стрессом посредством освоения навыков саморегуляции и коммуникативных навыков; овладения социально приемлемыми формами проявления чувств и эмоций. Для достижения эффективного результата используется работа в малых группах; деловые игры; психогимнастика; игротерапия; упражнения на релаксацию; подбор и создание индивидуальных копинг-портфолио. Основным психологическим механизмом является осознание и принятие своих переживаний, вызванных продуктивным копинг-поведением; расширение диапазона саморегуляции своих переживаний через использование механизма трансформации.

Третий блок (3 занятия) – повышение успешности родителей во взаимодействии с окружающей средой.

Четвертый блок (3 занятия) – направлен на формирование и расширение возможностей использования адаптивных когнитивных копинг-стратегий. Основными психологическими механизмами является осознание наличия непродуктивных копинг-стратегий и формирование стремления овладеть продуктивными копинг-стратегиями. В качестве адаптивных

когнитивных копинг-стратегий выбраны «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания».

Пятый блок (4 занятия) - направлен на выявление и отработку жизненных перспектив и ценностей; закрепление полученных позитивных результатов; получение обратной связи от участников тренинга об эффективности проведенной работы; прогнозирование будущих жизненных планов участников группы. В качестве основных приемов и методов используются беседа; игры на групповое взаимодействие; упражнения на релаксацию. Основным психологическим механизмом является определение позитивных результатов работы группы тренинга в целом и осознанию собственных личностных достижений. Схема проведения занятия выглядит следующим образом: вводная, основная, заключительная части. Цель вводной части – настроить группу на совместную работу, установить положительный эмоциональный контакт между всеми участниками, снять напряжение, сформировать необходимую мотивацию к работе. Основная часть несет основную смысловую нагрузку всего занятия. Ее цель решение тех специфических задач, которые ставятся в зависимости от этапа и направления коррекционной работы.

Основная часть включает три блока упражнений: мышечный блок (цель: снятие мышечного напряжения), эмоциональный блок (цель: снятие эмоционального напряжения), самонаблюдение (формирование позитивного мышления, позитивной Я-концепции, эмпатии и т.д.). В основной части занятия используются следующие методы саморегуляции психических состояний: релаксация, концентрация, визуализация, аутогенная тренировка. Цель заключительной части занятия – усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для его поддержания вне занятий, формирование у каждого участника установки на самосовершенствование, закрепление навыков саморегуляции психических состояний.

Итак, для формирования продуктивного копинг-поведения родителей выбрана форма организации развивающей работы в виде социально-

психологического тренинга. Указанная программа состоит из двух этапов и может быть реализована с учетом ряда особенностей копинг-поведения родителей.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы по формированию стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, была проведена повторная диагностика с использованием вышеперечисленных методик исследования личности и способов совладающего поведения. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика.

Сравнительный анализ результатов исследования на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса представлены на рисунке 8, таблица 9, приложение 4

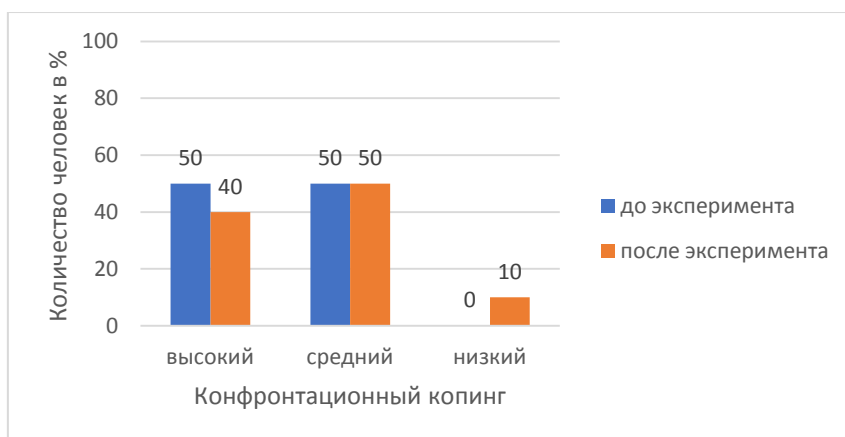


Рисунок 8 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Конфронтационный копинг» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

На рисунке видно, что после реализации программы формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС «конфронтационный копинг» стал менее выражен у 10% родителей. Это говорит об эффективности реализации программы.

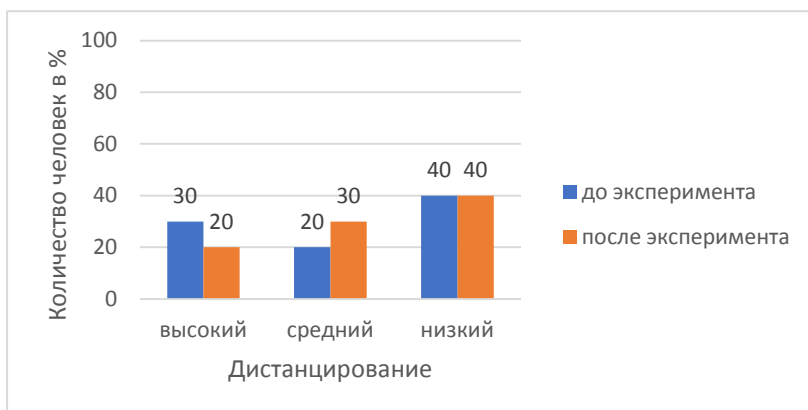


Рисунок 9 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Дистанцирование» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

Анализ полученных данных показал следующие результаты, что стратегия «дистанцирование» стала менее выраженной среди испытуемых – 10% человек из частого использования перешли в умеренный уровень. Что свидетельствует о возможном снижении субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций у испытуемых.

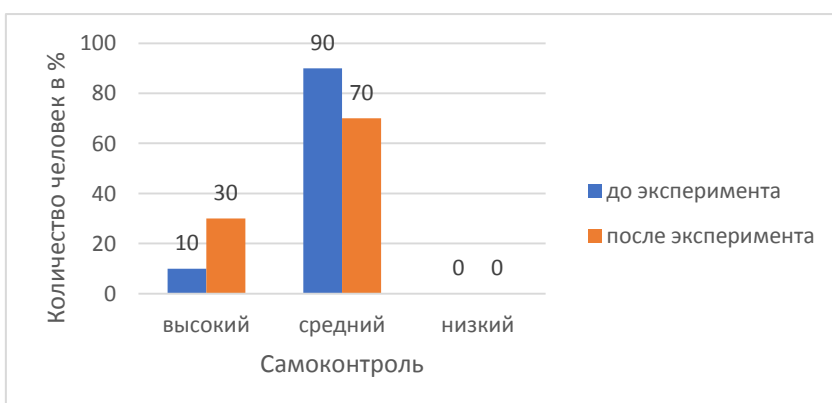


Рисунок 10 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Самоконтроль» по методике «Способы совладающего поведения» Лазаруса до и после реализации программы

Стратегия «самоконтроль» до эксперимента составляла: высокий

уровень: 10%, средний уровень: 90%, низкий: 0%.

После эксперимента высокий уровень составил 30% среди испытуемых, что говорит о большей степени использования рационального мышления и вдумчивости в проблемную ситуацию.

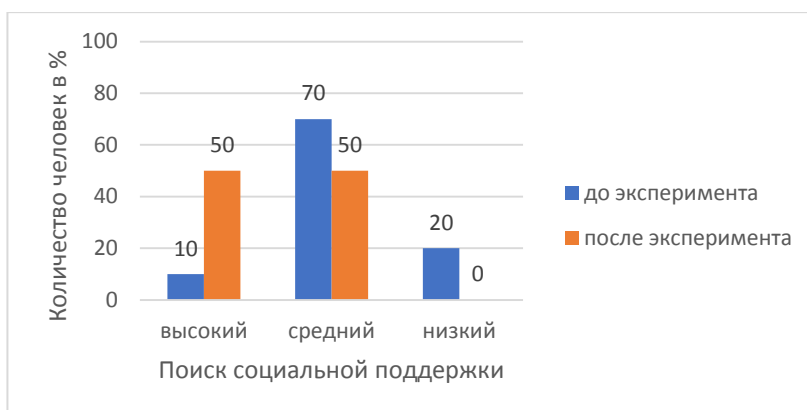


Рисунок 11 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Поиск социальной поддержки» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

Из диаграммы видно, что стратегия «поиска социальной поддержки» стала выражаться на высоком уровне у 50% и у 50% человек на среднем. Для родителей, воспитывающих детей с РАС очень важно обращаться за помощью и делиться своими чувствами с окружающими. Можно сделать вывод, что родители стали больше взаимодействовать с окружающей средой и ориентироваться на поиск ресурсов во внешней среде.

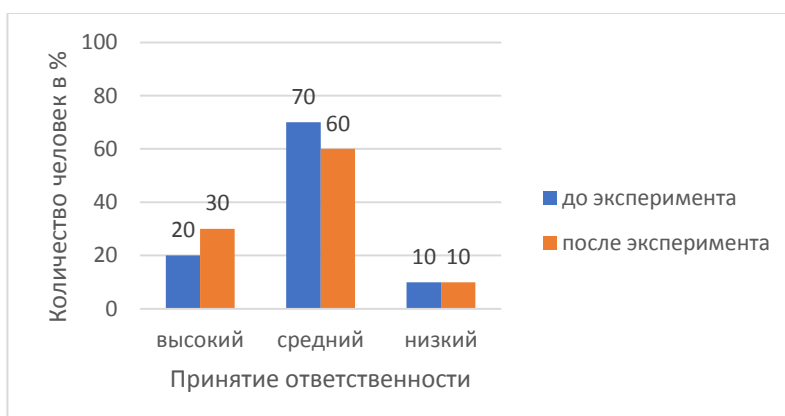


Рисунок 12 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Принятие ответственности» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

Стратегия «Принятие ответственности» увеличилась на высоком

уровне: до эксперимента составляла 20% родителей, а после - 30% человек. Это говорит о влиянии программы формирования на повышение уровня осознанности участников и принятия собственных проблем.

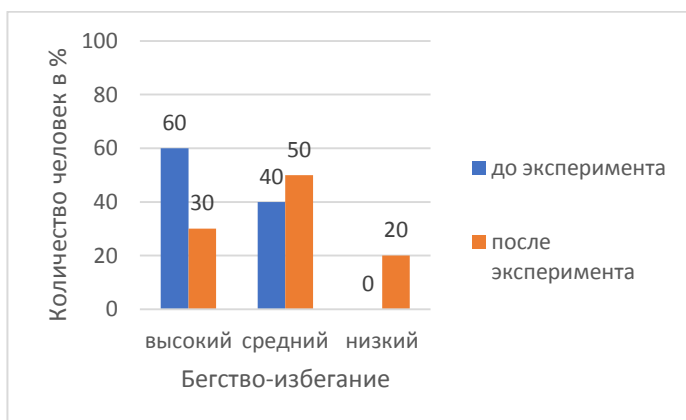


Рисунок 13 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Бегство-избегание» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

Значительно изменились показатели по шкале «бегство-избегание» (уменьшилось на 30%). Стратегия предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. Изменение показателей по данной шкале говорит об уменьшении выраженности данной стратегии среди испытуемых: возможности быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

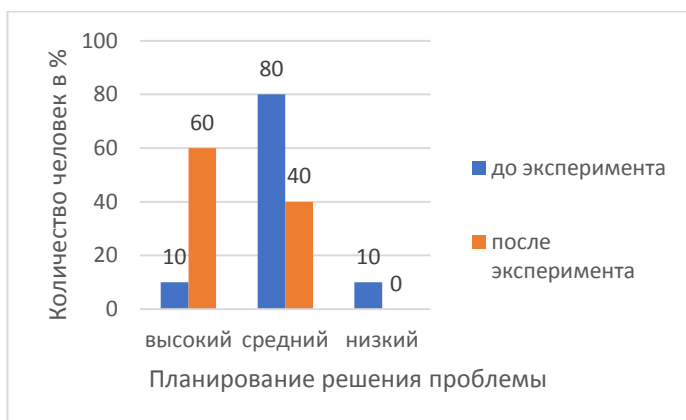


Рисунок 14 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по шкале «Планирование решение проблемы» по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса до и после реализации программы

«Планирование решения проблемы» вышло на высокий уровень у 60%, что говорит о появлении навыков выработки стратегий поведения, анализа ситуации и планирования своих действий.

Шкала «положительная переоценка» осталась на тех же процентных уровнях.

Сравнительный анализ результатов исследования эксперимента по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф:

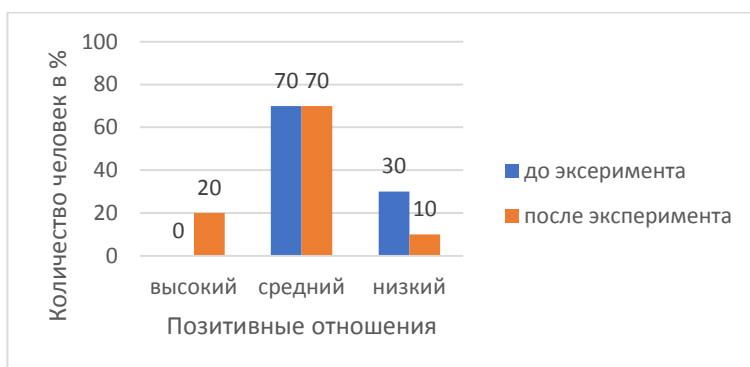


Рисунок 15 - Распределение показателей диагностики стратегий копинг поведения «Позитивные отношения» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф до и после реализации программы

В результате исследования формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, были получены следующие результаты: показатель «позитивные отношения» вырос на 20% на высоком уровне, что подтверждает эффективность программы формирования. Респонденты наладили взаимодействие с окружающей средой.

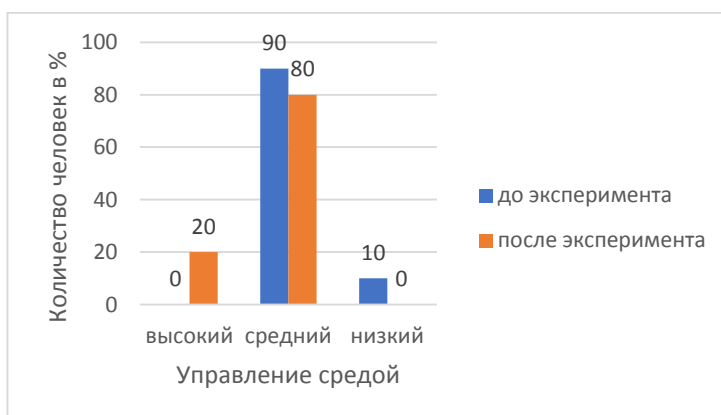


Рисунок 17 - Распределение показателей диагностики стратегий копинг поведения «Управление средой» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф до и после реализации программы

Шкала «управление средой» показывает способность человека организовывать пространство, ориентироваться в нём и уметь распределять ресурсы. Это крайне важно для родителей, воспитывающих детей с РАС. После эксперимента 20% человек вышли на высокий уровень по данной шкале. 10% с низкого уровня перешли в наибольший.

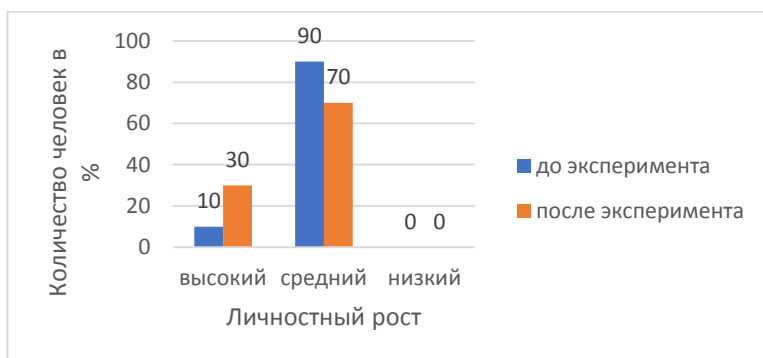


Рисунок 18 - Распределение показателей диагностики стратегий копинг поведения «Личностный рост» по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф до и после реализации программы

После проведения программы формирования результаты по шкале «личностный рост» составили: 30% участников на высоком уровне, 70% на среднем. Процент числа участников увеличился на высоком уровне, что является подтверждением важности реализации программы формирования.

Сравнительный анализ результатов исследования на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по методике «многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105) по шкале «фактор С» представлены на рисунке 19.

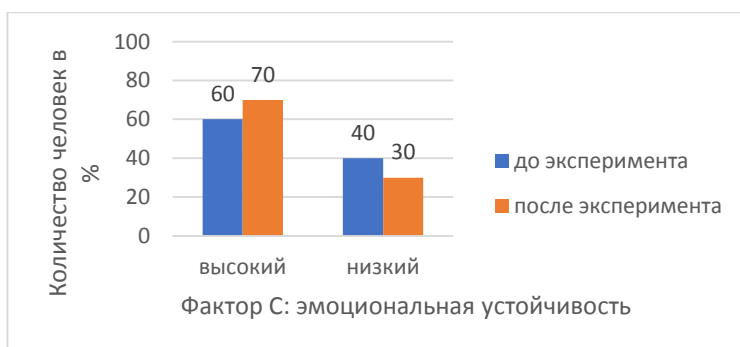


Рисунок 19 - Распределение показателей исследования стратегий копинг поведения по методике многофакторного исследования личности Кэттелла до и после проведения программы

Анализ результатов по «многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105) показал изменения по шкале «Фактор С – эмоциональная устойчивость» (высокий уровень эмоциональной устойчивости у 70% испытуемых), что говорит о зрелости эмоций.

Сравнительный анализ результатов исследования личности до и после проведения психолого-педагогической программы формирования по методике «многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105) показал, что уровень эмоциональной регуляции родителей изменился. Показатели эмоциональной устойчивости низкого уровня имеют тенденцию изменения в сторону эмоциональной стабильности, что характеризует выдержанность, работоспособность, ориентированность на реальность.

Для определения эффективности программы формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона показателей по методике Способы совладающего поведения Лазаруса по шкале «бегство-избегание».

Расчет Т- критерия Вилкоксона

N_0 – интенсивность сдвигов по шкале «бегство-избегание» в направлении снижения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения.

N_1 - интенсивность сдвигов по шкале «бегство-избегание» в направлении снижения превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
49	31	18	2.5
57	39	18	2.5
72	29	43	5
47	38	9	1
32	32	0	-
22	22	0	-
63	27	36	4

66	66	0	-
68	68	0	-
73	73	0	-
Сумма рангов нетипичных значений			0

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат: $T_{эмп} = 0$

Критические значения T при $n=10$

$T_{кр}=5$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=10$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп} = T_{кр}$.

Гипотеза H_1 принимается.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

3.3 Рекомендации родителям, воспитывающих детей с РАС по формированию адаптивных стратегий копинг поведения

Важнейшим компонентом любой программы помощи для ребёнка или взрослого с ментальными нарушениями является поддержка семьи, ведь успех ребёнка напрямую зависит от психического здоровья и навыков родителей и других ухаживающих за ним взрослых.

Расстройство аутистического спектра – сложное нарушение в развитии, которое встречается всё чаще и не поддаётся лечению, лишь коррекции поведенческих аспектов. Сталкиваясь с диагнозом «РАС» у собственного ребёнка, родители впадают в ступор, испытывают различные негативные эмоции на протяжении всей жизни. Зачастую это происходит из-за недостатка социальной поддержки, недостатка информации и отсутствия помощи семьям, воспитывающих детей с РАС [18, с. 46-56].

Чтоб воспитывать ребёнка с РАС – необходимо учитывать дефициты

данного диагноза, сильные стороны, работать над поведением ребёнка. Но чтоб эффективно взаимодействовать с ребёнком с РАС, родителям нужно выработать адаптивные копинг стратегии поведения. Это достигается путём получения знаний о диагнозе ребёнка, способах борьбы со стрессом, умении обращаться за помощью. Для эффективного взаимодействия с ребёнком с РАС, родители должны придерживаться восьми стратегиям, которые учитывают все дефициты и сильные стороны людей с аутизмом:

1. Рутин. Каждому человеку нужен «настрой» на деятельность. Например, с утра выпить кофе, принять душ, чтоб проснуться. У детей с РАС «настройки» на деятельность могут быть необычны и относиться к этому нужно с пониманием.

2. Структурирование пространства. Обстановка, в которой находится ребёнок должна быть понятна. На столе для занятий – учебники, еда – на кухне и прочее.

3. Визуальные подсказки. В незнакомом месте людям проще ориентироваться по указателям. Детям с РАС такие «указатели» необходимы даже в привычной обстановке.

4. Визуальное расписание. Расписанием люди пользуются для правильного распределения ресурсов и ориентации во времени. Когда у ребёнка с РАС появляется визуальное представленное расписание, то уровень его стресса уменьшается, соответственно, и у родителя тоже.

5. Успокаивающие сенсорные ощущения. Сенсорные игрушки и массажёры способны понизить уровень стресса у ребёнка.

6. Время на обработку информации. После предоставления какой-либо информации ребёнку, не торопите его с ответом, людям с РАС требуется время, чтоб правильно интерпретировать информацию в своей голове.

7. Частичное участие. Если ребёнок не играет в игры с детьми, но при этом стал проявлять заинтересованность, то не стоит торопить его в участии в деятельности.

8. Альтернативная (функциональная) коммуникация.

Коммуникация важна и нужна для каждого человека. Для каждого существа. Дети с РАС – не исключение. Существуют различные виды альтернативной коммуникации для невербальных детей. Если обучать ребёнка с РАС коммуникации и социальному взаимодействию, то можно повысить его уровень самостоятельности и социализации, что уменьшит нежелательное поведение.

Используя данные стратегии, родители могут выстроить эффективное взаимодействие со своим ребёнком, что будет уменьшать уровень стресса. При общении с ребёнком следует использовать метод PAWSS:

P (position) – выберите позицию на уровне глаз ребёнка, на расстоянии вытянутой руки.

A (ask) – задайте вопрос или сообщите информацию.

W (wait) – ждите.

S (short) – говорите коротко.

S (simple) – говорите ясно.

Т.е. содержание высказывания, которое родитель адресует ребёнку с РАС должно быть чёткое, короткое, без лишних слов [18, с. 156].

Родители, воспитывающие детей с РАС должны уметь эффективно прорабатывать коммуникацию со своим ребёнком, при этом оставаться спокойными.

РАС – поведенческий диагноз, имеющий свои дефициты. Нарушение коммуникации, нарушение социального взаимодействия, не гибкость мышления. Но при этом есть и сильные стороны у детей с РАС: улавливание закономерностей, хорошая память, усваивание правил.

Детям с РАС очень сложно принимать изменения, поэтому важно подготовить ребёнка к нетипичным событиям в жизни. Для этого можно использовать социальные истории.

Социальные истории – это короткие рассказы о том, как следует себя вести в определённой ситуации. Социальные истории составляются для

каждого ребёнка индивидуально, с учётом особенностей его развития и интересов. Исследования показывают, что социальные истории могут помочь детям с РАС развивать социальное взаимодействие и общаться более эффективно.

Примеры тем для создания социальных историй:

- я умею делиться игрушками;
- я умею здороваться;
- как я знакоюсь с ребятами;
- поход в кино;
- я умею быть вежливым с людьми;
- что я делаю, когда сержусь на ребят и др.

Очень важно начинать раннюю поддержку! Чем раньше начато вмешательство – тем больше будет развита функциональность ребёнка.

Поэтому важно разработать систему подкреплений. Если у ребёнка наблюдается нежелательное поведение, то стоит подкреплять «желательное». При этом очень важно сделать анализ подкреплений для ребёнка, для более функциональных детей стоит сделать подкрепления на выбор.

У поведения существует 4 цели: достижение желаемого, избегание нежелательного, привлечение внимания и аутостимуляция. При анализе ситуации определённого поведения стоит учитывать: а) что произошло ДО, б) какое поведение случилось, в) чем подкрепилось (или что произошло после). Таким образом, можно будет «настраивать» ребёнка на желаемый результат.

Детей с РАС нередко приходится обучать игровым действиям с различными предметами – мячом, куклами, машинками и т. П. Игровые занятия должны быть включены в жизнедеятельность ребёнка. Их можно внести в визуальное расписание. Поначалу игровое занятие должно быть недолгим.

Расстройство аутистического спектра – это не заболевание. Это особое

состояние, нуждающееся в определённой поддержке. Используя методики с доказанной эффективностью можно создать необходимые условия для благополучного развития своего ребёнка, затратив при этом меньше стресса.

Копинг стратегии поведения играют при этом большую роль, а формировать адаптивные копинг стратегии помогает информирование о способах взаимодействия с ребёнком, общение с родителями, имеющими схожие проблемы, участие в различных семинарах и тренингах, направленных на уменьшение неадаптивных копингов и повышения конструктивного совладающего поведения.

Выводы по 3 главе

В данной главе, мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу психолого-педагогического формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС.

Цель: сформировать позитивную «я – концепцию» и адаптивные стратегии копинг поведения у родителей, воспитывающих детей с РАС.

Задачи:

7. формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств;
8. осознание участниками своего отношения и стратегий поведения в ситуации неопределенности;
9. формирование интереса к саморазвитию;
10. развитие произвольной регуляции поведения;
11. воспитание позитивного отношения к людям;
12. обучение приемам самопомощи.

Тренинговая группа состоит из 10 родителей; работа проходит в течение 10 дней (15 академических часов). Длительность одного занятия около 1ч. 30мин.

Каждое занятие включает вводную часть (приветствие, обратная связь, разминка), основную часть (в соответствии с программой) и заключительную часть (подведение итогов, итоговая рефлексия, обзор программы следующего занятия, прощание).

После проведения психолого-педагогической программы по формированию копинг стратегий поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, была проведена повторная диагностика с использованием вышеперечисленных методик исследования формирования стратегий копинг поведения. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика.

Для определения эффективности программы формирования самооценки младших школьников был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона показателей по шкале «бегство-избегание» по методике «способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

По результатам расчета эмпирическое значение критерия находится в зоне значимости, поэтому принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов показателя формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС в направлении увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении её уменьшения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: формирование стратегий копинг поведения родителей будет эффективным при реализации опытно-экспериментальной работы, включающей: обоснование и апробацию модели формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС внедрение программы формирования стратегий копинг поведения родителей,

воспитывающих детей с РАС, разработку рекомендаций родителям.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Заключение

Формирование конструктивных стратегий копинг поведения родителей, воспитывающий детей с РАС – сложный процесс, который имеет влияние на всю структуру личности родителя. Копинг стратегии в целом, развиваются, формируются под влиянием многих факторов, одним из которых является образование.

Копинг стратегии поведения родителей – совокупность знаний, умений и коммуникативных качеств личности, оказывающая успешное воздействие на ребенка и позволяющая наиболее эффективно организовывать процесс общения и регулировать коммуникативную деятельность в процессе решения педагогических задач.

В модели формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС все основные процессы и взаимосвязи, а также компоненты (эмоциональный, мотивационный и поведенческий) и блоки (диагностический, формирующий, аналитический и прогностический) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу. Опытное – экспериментальное исследование стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС - проходило в три этапа: поисково - подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно – обобщающий.

В работе использовались следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Методика многофакторного исследования личности» Р. Кеттелла (№105)

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Результаты по методике Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» до реализации программы:

конфронтационный копинг используют 50% родителей умеренно, что является нормой и 50% выражено.

Копинг-стратегию «дистанцирование» 40% родителей используют редко, 20% умеренно, а 30% часто.

Стратегия «самоконтроль» у 90% родителей выражена на среднем уровне, у 10% на высоком.

К стратегии «поиск социальной поддержки» на среднем уровне прибегают 70%, на высоком 10% и 20% родителей на низком.

«Принятие ответственности» 70% умеренно используют, 20% родителей выражено прибегают к стратегии и 10% редко.

Ярко выражен копинг «бегство-избегание», 60% родителей используют его повседневно, 40% умеренно.

«Планирование решения проблемы» как копинг стратегию часто применяют лишь 10%, умеренно 80% и редко 10% родителей.

«Положительной переоценкой» пользуются умеренно 70%, 20% часто и 10% редко.

Исследование шкал «психологического благополучия» выявило:

70% родителей находятся на среднем уровне шкалы «позитивные отношения», а 30% на низком.

90% родителей используют стратегию «управление средой» на среднем уровне, а 10% на низком.

Всего 10% родителей имеют высокий уровень личностного роста, а 90% имеют средние показатели, что указывает на слабую мотивацию, ощущение неспособности менять своё поведение.

«Многофакторное исследование личности» определило эмоциональную устойчивость у 60% родителей и у 40% эмоциональную незрелость. Эмоциональная неустойчивость развивает неадаптивные

механизмы совладания, поэтому необходимо развивать эмоциональную устойчивость.

После проведения психолого-педагогической программы по формированию копинг стратегий поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, нами была проведена повторная диагностика с использованием вышеперечисленных методик исследования формирования стратегий копинг поведения. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика.

Для определения эффективности программы формирования самооценки младших школьников был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона показателей по методике «способы совладающего поведения» Р. Лазаруса по шкале «бегство-избегание».

По результатам расчета эмпирическое значение критерия находится в зоне значимости, поэтому принимается гипотеза: интенсивность сдвигов по шкале «бегство-избегание» в направлении снижения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: формирование стратегий копинг поведения родителей будет эффективным при реализации опытно-экспериментальной работы, включающей: обоснование и апробацию модели формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, внедрение программы формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС, разработку рекомендаций родителям.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Список литературы

1. Абабков В. А, Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - СПб, 2004. - 166 с.
2. Абабков В. А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения 2004». - СПб., 2004. – с. 7 – 12.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками // Питер; СПб: Питер; 2003. – 245 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. - с. 45 – 65.
5. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология: Психологические законы поведения человека в социуме / Пер. с англ. СПб., 2002. - 189 с.
6. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М., 2001. - 205 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 329 с.
8. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб: Питер; 2001. – 144 с.
9. Волкова Н.В. Copingstrategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2004. №2 – с. 130 – 140.
10. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы. / Бгажнокова И.М.; Ульяновцева М.Б., Комарова С.В. и др.; под. Ред. Бгажноковой И.М. М.: ВЛАДОС, 2007.-239с.
11. Выготский Л. С. Полное собрание сочинений в 6 томах. Т. 3. -М., 1983. - 365 с.
12. Голованевская В. Взаимосвязь особенностей «Я» концепции и совладающего поведения, http://flogiston.ru/articles/social/self_coping

13. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии. - СПб., 2006. - 688 с.
14. Грановская Р.М. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб. 2000. – 344 с.
15. Гуревич П.С. Психология. Учебное пособие. М., Издательство «Старик Ватулинг»-2005- 715 с.
16. Гурович ИЛ., Шмуклер А.Б, Сторожакова Я.А. Психосоциальная терапия и психосоциальная реабилитация в психиатрии. — М.: ИД МЕДПРАКТИКА-М. -2004.-492с.
17. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. – с. 75 – 84.
18. Довбня С., Морозова Т., Залогина А., Монова И. Дети с расстройствами аутистического спектра в детском саду и школе: практики с доказанной эффективностью. — СПб.: Сеанс, 2018. — 202 с.
19. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Смирнова О. А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116–120. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95530.htm> [дата обращения: 28. 05. 2019].
20. Долгова В. И., Мельник Е. В., Карахан Н. Понятие коммуникативной компетентности в психолого-педагогических исследованиях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 81–85. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95523.htm> [дата обращения: 19. 04. 2019].
21. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита /монография. –М.: Издательство Перо, 2014.–160с.
22. Загвязинский В. И. Методология и методика дидактического исследования.— М.: Педагогика, 1982.— 160 с.

23. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации / Сост. В.В. Деларю. Волгоград, 2004. - 48 с.
24. Иванов П.А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. с. 15 - 18.
25. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб., 2005. - 400 с.
26. Калинин С.И. Компьютерная обработка данных для психологов. СПб.: «Речь», 2002. - 134с.
27. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла: Учеб.-метод. Пособие. СПб.: Речь, 2004. - 104 с. - (практикум по психодиагностике).
28. Кириш Б., Вагнер К. Переживание проблем и стратегий совладания в подростковом возрасте // Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет. СПб.: Изд-во РИ НУ им. А.И. Герцена, 2000. – с. 96 – 100.
29. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. — М.: Академический проект - 2003.- 463 с.
30. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (coping) поведения // Психологическая диагностика, 2005, № 2.- с. 20 – 43.
31. Крюкова Т.Л. Кому нужен копинг? Роль совладания в социальном поведении // В кн.: Социальная психология. Теория. Эксперимент. Практика. Материалы междун. научно-практической конференции. Кострома-Москва, 2000, т.2,- с. 32 – 34.
32. Крюкова Т.Л. О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сборник науч. тр. Вып. 1. / отв. ред. Соловьева В.А. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – с. 26 – 30.

- 33.Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2004, № 4. -209 с.
- 34.Крюкова Т.Л. Психология совпадающего поведения: Монография Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004
- 35.Крюкова Т.Д., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб., Речь, 2005.-240.
- 36.Куфтяк Е.В. Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей Электронный ресурс. // Психологические исследования: электрон, науч. журн. 2010. N 6(14) – с. 6 – 9.
- 37.Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования / В кн.: Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970. - 209 с.
- 38.Маллер А.Р. Педагог и семья ребенка-инвалида // Дефектология. 1995. - № 1 – с. 29 – 36.
- 39.Маллер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями / Книга для родителей. М., 1996. – 201 с.
- 40.Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. СПб., 2007. - 288 с.
- 41.Мамайчук И.И. Киреева Л.А. Психолого-педагогическая помощь семье. Л., 1986 – 32 с.
- 42.Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Воспитание в семье ребенка с детским церебральным параличом // Психология семьи и больной ребенок / Под ред. И.В. Добрякова, О.В. ЗаширинскойСПб., 2007. - 258 с.
- 43.Минияров В.М. Психология семейного воспитания. Диагностико-коррекционный аспект. М., Воронеж, 2000. - 256 с.
- 44.Моржина Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома (Лечебно-педагогические программы). -М.: Теревинф, 2006. - 40с.

- 45.Московкша А.Г., Пахамова Е.В., Абрамова А.В. Изучение стереотипов отношения к умственно отсталому ребенку учителей и родителей // Дефектология. 2000. - №1. – с. 163 – 170.
- 46.Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М. -Класс, 1999. – с. 165.
- 47.Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – с. 208.
- 48.Нартова-Бочавер С.К. " Copingbehavior " в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. - Т. 18. - № 5. – с. 63 – 68.
- 49.Нейропсихолог в реабилитации и образовании. — М.: Теревинф, 2008. — 400с.
- 50.Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. -М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – с. 68.
- 51.Овчарова Р.В, Ермихина М.О. Родительство как психологический феномен // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года, Т.6. СПб.: Изд-во С. - Пб. ун-та. 2003. – с. 120.
- 52.Постылякова Ю.В. Ресурсный подход в изучении семейного стресса // Псих, проблемы современной российской семьи. В 2-х частях. Ч. 1.-М, 2003.
- 53.Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. СПб., 1997. - 138 с.
- 54.Психотерапевтическая энциклопедия / Под.ред. Карвасарского Б.Д., СПб., Речь, 2000. – 306 с.
- 55.Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., ЭКСМО Пресс, 2000. – с. 364.
- 56.Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. М.: «Когито-Центр», 2003. – 364 с.
- 57.Самосознание и защитные механизмы личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2003. - 656 с.

- 58.Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совпадающего поведения в семейном контексте. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, В.Д. Сапоровская. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. – 209 с.
- 59.Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2001. – с. 189
- 60.Ткачева В.В. Психологическая помощь семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии // Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. М., 1999. - 204 с.
- 61.Ткачева В.В. К вопросу о создании системы психолого-педагогической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии // Дефектология, 1999. №3.- 167 с.
- 62.Ткачева В.В. О некоторых проблемах семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии //Дефектология. 1998. - № 4.- с. 105 - 111.
- 63.Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993. – 196 с.
- 64.Фридмен Д. Техники семейной психотерапии СПб.: Питер, 2001. – 125 с.
- 65.Юнг К. Г. Брак как психологическое отношение / Конфликты детской души. М.: Канон, 1994.– 224 с.

Приложение

Приложение 1

Методики диагностики стратегий копинг поведения**Описание методики**

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.

Теоретические основы

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

Процедура проведения

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

Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

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

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

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

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

– 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.

Интерпретация результатов

Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;
2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;
3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;
4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;
5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;
6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;
8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Бланк для ответов копинг-теста

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3

17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3

35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

«Шкала психологического благополучия» (Thescalesofpsychologicalwell-being) разработана Кэрл Рифф. Данная методика предназначена для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия.

Теоретические основы

Под «психологическим благополучием», в отличие от психического здоровья, подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии.

Проблема психологического благополучия личности по-прежнему мало изучена. Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности.

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия выделяются два основных - гедонистический (греч. «наслаждение») и эвдемонистический (греч. «счастье, блаженство»).

В рамках **гедонистического подхода** психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие - это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия - А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Методика

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
12. В целом я уверен в себе.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
23. Моя жизнь имеет смысл.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
30. В целом я себе нравлюсь.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
54. Я завидую образу жизни многих людей.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен

- e) согласен
- f) абсолютно согласен
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

- e) согласен
- f) абсолютно согласен
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
82. Старого пса не научить новым трюкам.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен

- d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. >
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен

Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№105)

Инструкция

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов ставьте крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя - ответу «б», а клеточка справа - ответу «с»).

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову.

Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью

специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

В самом вопроснике ничего не пишите и не подчеркивайте!

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

- а) да
- б) трудно сказать
- с) нет

2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

3. Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- а) бандитом
- б) святым
- с) тучей

4. Когда я ложусь спать, то:

- а) быстро засыпаю
- б) когда как
- с) засыпаю с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:

- а) пропустить вперед
- б) не знаю
- с) обогнать идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

7. Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

- а) верно
- б) трудно сказать
- с) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

9. Мне больше нравятся:

- а) фигурное катание
- б) затрудняюсь сказать
- с) борьба и регби и балет

10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.

- а) да
- б) иногда

с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) всегда

б) иногда

с) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь.

а) верно

б) не знаю

с) неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) верно

б) не знаю

с) неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какойлибо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно

б) не знаю

с) неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) верно

б) иногда

с) нет

16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

а) верно

б) затрудняюсь ответить

с) неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно

б) когда как

с) неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

а) да

б) не знаю

с) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) своим хорошим

б) не знаю

с) в своем дневнике друзьям

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», - это:

а) небрежный

б) тщательный

с) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

а) да

б) трудно сказать

с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

- б) затрудняюсь ответить
с) создают неудобства, когда опаздывают на условленную встречу со мной
23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.
а) верно
б) не знаю
с) неверно
24. Я думаю, что:
а) можно не все делать одинаково тщательно
б) затрудняюсь сказать
с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.
а) да
б) иногда
с) нет
26. Мои друзья чаще:
а) советуются со мной
б) делают то и другое
с) дают мне советы поровну
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.
а) да
б) иногда
с) нет
28. Я предпочитаю друзей:
а) интересы которых имеют деловой и практический характер
б) не знаю
с) которые отличаются философским взглядом на жизнь
29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.
а) верно
б) затрудняюсь сказать
с) неверно
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.
а) да
б) не знаю
с) нет
31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:
а) играть в шахматы
б) затрудняюсь сказать
с) играть в городки
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.
а) да
б) не знаю
с) нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.
а) да
б) затрудняюсь сказать
с) нет
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) да
б) иногда

- с) нет
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.
- а) да
- б) иногда
- с) нет
36. На предприятии мне было бы интереснее:
- а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
- б) трудно сказать
- с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с двумя другими?
- а) кошка
- б) близко
- с) солнце
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
- а) раздражает меня
- б) нечто среднее
- с) не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я:
- а) жил бы, не стесняя себя ни в чем
- б) не знаю
- с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти
40. Худшее наказание для меня:
- а) тяжелая работа
- б) не знаю
- с) быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.
- а) да
- в) иногда
- с) нет
42. Мне говорили, что ребенком я был:
- а) спокойным и любил оставаться один
- в) трудно сказать
- с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного
43. Я предпочел бы работать с приборами.
- а) да
- в) не знаю
- с) нет
44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.
- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.
- а) верно
- в) затрудняюсь ответить
- с) неверно
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.
- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно
47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать.

- а) верно
 - в) не знаю
 - с) неверно
48. Мне больше нравится:
- а) марш в исполнении духового оркестра
 - в) не знаю
 - с) фортепианная музыка
49. Я предпочел бы провести отпуск:
- а) в деревне с одним или двумя друзьями
 - в) затрудняюсь сказать
 - с) возглавляя группу в туристском лагере
50. Усилия, затраченные на составление планов:
- а) никогда не лишни
 - в) трудно сказать
 - с) не стоят этого
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.
- а) верно
 - в) не знаю
 - с) неверно
52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими.
- а) всегда
 - в) иногда
 - с) редко
53. Я предпочел бы работать:
- а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
 - в) затрудняюсь ответить
 - с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект
54. Дом относится к комнате, как дерево:
- а) к лесу
 - в) к растению
 - с) к листу
55. То, что я делаю, у меня не получается:
- а) редко
 - в) время от времени
 - с) часто
56. В большинстве дел я предпочитаю:
- а) рискнуть
 - в) когда как
 - с) действовать наверняка
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.
- а) скорее всего, это так
 - в) не знаю
 - с) думаю, что это не так
58. Мне больше нравится человек:
- а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен
 - в) трудно сказать
 - с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. Я принимаю решения:
- а) быстрее, чем многие люди
 - в) не знаю

- с) медленнее, чем большинство людей
60. На меня большое впечатление производят:
- а) мастерство и изящество
 - в) трудно сказать
 - с) сила и мощь
61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству.
- а) да
 - в) не знаю
 - с) нет
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.
- а) да
 - в) не знаю
 - с) нет
63. Я предпочитаю:
- а) сам решать вопросы касающиеся меня лично
 - в) затрудняюсь ответить
 - с) советоваться с моими друзьями
64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.
- а) верно
 - в) не знаю
 - с) неверно
65. В школьные годы я больше всего получил знаний
- а) на уроках
 - в) не знаю
 - с) читая книги
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.
- а) верно
 - в) иногда
 - с) неверно
67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:
- а) начну заниматься другим вопросом
 - в) затрудняюсь сказать
 - с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин.
- а) да
 - в) иногда
 - с) нет
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.
- а) верно
 - в) не знаю
 - с) неверно
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.
- а) да
 - в) иногда
 - с) нет
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... – это:

а) 10

в) 5

с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

а) да

в) очень редко

с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

а) да

в) иногда

с) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

а) верно

в) трудно сказать

с) неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной деловой беседе

в) затрудняюсь ответить

с) отдыхать вместе со всеми

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

а) да

в) иногда

с) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:

а) Ньютоном

в) не знаю

с) Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

а) да

в) иногда

с) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины

в) не знаю

с) быть кассиром

80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»

в) не знаю

с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

82. Многие неприятности происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

в) не знаю

с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.
- а) да
 - в) иногда
 - с) неверно
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.
- а) верно
 - в) иногда
 - с) неверно
85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.
- а) верно
 - в) не знаю
 - с) неверно
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.
- а) верно
 - в) иногда
 - с) неверно
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.
- а) часто
 - в) иногда
 - с) никогда
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:
- а) отстают
 - в) идут правильно
 - с) спешат
89. Мне бывает скучно:
- а) часто
 - в) иногда
 - с) редко
90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.
- а) верно
 - в) иногда
 - с) неверно
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.
- а) да
 - в) иногда
 - с) нет
92. Дома в свободное время я:
- а) отдыхаю от всех дел
 - в) затрудняюсь ответить
 - с) занимаюсь интересными делами
93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.
- а) да
 - в) иногда
 - с) нет
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.
- а) да
 - в) затрудняюсь ответить
 - с) нет
95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) да

в) иногда

с) нет

96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.

а) да

в) не знаю

с) нет

97. Я думаю, что интереснее:

а) работать с растениями

в) не знаю

с) быть страховым агентом

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

а) да

в) иногда

с) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера

в) не знаю

с) где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

а) да

в) иногда

с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) да

в) иногда

с) нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да

в) иногда

с) нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать

в) видеть

с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом

в) племянником

с) дядей

Ключ к опроснику Кеттелла, форма С

Фактор Номера вопросов, типы ответов, баллы

1. MD 1. в-1 а-2 18. в-1 с-2 35. в-1 с-2 52. в-1 а-2 69. в-1 с-2 86. в-1 с-2 103. в-1

с-2

2. A 2. B-1 c-2 19. B-1 a-2 36. B-1 c-2 53. B-1 a-2
70. B-1 a-2 87. B-1 c-2 104. a-1
(3. B)
3. B 3. B-1 20. c-1 37. B-1 54. c-1 71. a-1 88. c-1 105. B-1
4. C 4. B-1 a-2 21. B-1 a-2 38. B-1 c-2 55. B-1 a-2 72. B-1 c-2 89 B-1 c-2
5. E 5. B-1 c-2 22 B-1 c-2 39. B-1 c-2 56. B-1 a-2 73 B-1 c-2 90. B-1 a-2
6. F 6. B-1 c-2 23. B-1 a-2 40. B-1 c-2 57. B-1 a-2 74. B-1 a-2 91. B-1 c-2
7. G 7. B-1 a-2 24. B-1 c-2 41. B-1 a-2 58. B-1 c-2 75. B-1 a-2 92. B-1 c-2
8. H 8. B-1 a-2 25. B-1 c-2 42. B-1 c-2 59. B-1 a-2 76. B-1 a-2 93. B-1 c-2
9. I 9. B-1 a-2 26. B-1 a-2 43. B-1 c-2 60. B-1 a-2 77. B-1 c-2 94. B-1 c-2
10. L 10. B-1 a-2 27. B-1 c-2 44. B-1 c-2 61. B-1 c-2
78. B-1 a-2 95. B-1 a-2
11. M 11. B-1 c-2 28. B-1 c-2 45. B-1 a-2 62. B-1 a-2 79. B-1 a-2 96. B-1 c-2
12. N 12. B-1 c-2 29. B-1 c-2 46. B-1 a-2 63. B-1 a-2 80. B-1 c-2 97. B-1 c-2
13. O 13. B-1 c-2 30. B-1 a-2 47 B-1 c-2 64. B-1 a-2 81. B-1 c-2 98. B-1 a-2
14. Q1 14. B-1 a-2 31. B-1 a-2 48. B-1 c-2
65. B-1 c-2 82. B-1 c-2
99. B-1 a-2
15. Q2 15. B-1 a-2 32. B-1 c-2 49. B-1 a-2 66. B-1 a-2 83. B-1 c-2 100. B-1 c-2
16. Q3 16. B-1 a-2 33. B-1 a-2 50. B-1 a-2 67. B-1 a-2 84. B-1 c-2 101. B-1 c-2
17. Q4 17. B-1 a-2 34. B-1 c-2 51. B-1 c-2 68. B-1 a-2 85. B-1 c-2 102. B-1 a-2

Приложение 2

Результаты исследования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

Таблица 1

Результаты опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса

№	Код родителя	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	Э.Ж.	43	43	45	53	52	49	38	39
2	В.Б.	57	60	67	34	57	57	53	56
3	Н.К.	46	32	60	63	48	72	56	58
4	Р.С.	46	53	45	44	48	47	60	53
5	Н.Ш.	43	32	55	52	31	32	65	57
6	А.З.	61	67	60	59	61	22	56	53
7	Ж.В.	68	50	60	59	52	63	53	69
8	Л.Г.	60	62	58	55	63	66	43	62
9	А.А.	61	50	58	34	52	68	60	56
10	О.И.	43	32	55	44	48	73	53	56

Таблица 2

Перевод в процентное соотношение:

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
часто	50	30	10	10	20	60	10	20
умеренно	50	20	90	70	70	40	80	70
редко	0	40	0	20	10	0	10	10

Таблица 3

Результаты методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

№	Код родителя	Позитивные отношения	Управление средой	Личностный рост
1	Э.Ж.	52	55	60
2	В.Б.	59	56	67
3	Н.К.	66	66	74
4	Р.С.	64	59	70
5	Н.Ш.	60	61	70
6	А.З.	60	57	61
7	Ж.В.	66	59	61
8	Л.Г.	51	47	65

9	А.А.	52	62	69
10	О.И.	64	66	70

Перевод нужных характеристик в процентное соотношение:

Таблица 4

Позитивные отношения

высокий	средний	низкий
0	70	30

Таблица 5

Управление средой

высокий	средний	низкий
0	90	10

Таблица 6

Личностный рост

10	90	0
----	----	---

Таблица 7

Результаты тестирования - Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№105)

№	Код родителя	Фактор С
1	Э.Ж	9
2	В.Б.	6
3	Н.К.	9
4	Р.С.	8
5	Н. Ш.	8
6	А.З.	8
7	Ж.В.	6
8	Л.Г.	5
9	А.А.	9
10	О.И.	6

Таблица 8

Перевод в процентное соотношение:

высокий	низкий
60	40

Программа формирования стратегий копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС

Тренинг 1

Цель тренинга: **помочь родителям найти пути к пониманию поведения собственного ребенка**, способствовать становлению родительской компетентности через повышение информированности и осмысления механизмов эффективного общения и формирования умений и навыков конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

Психолог: Здравствуйте! Сегодня мы собрались для того, чтобы попытаться вместе избавиться от своих проблем, стать лучше, научиться относиться к ребенку с пониманием и уважением, научиться общаться. Слово «общение» является одним из важнейших слов в жизни каждого человека, а для развития ребенка оно является более важным. В процессе общения с родителями формируется его личность. Наблюдая за тем, как общаются между собой мать и отец, ребенок учится поведению, которое и будет использовать в своей будущей взрослой жизни. Поэтому наша задача показать вам на собственном примере, какие именно позиции родителей в общении являются наиболее эффективными, а какие – наоборот, заставить задуматься об изменении своего отношения к детям.

Приветствие «Передай пакет»

Цель: стимулировать внимание участников тренинга, активизировать их творческие способности, привлекать родителей к совместной деятельности помочь родителям узнать друг друга.

Ведущий: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Предлагаю вам бумажный пакет, на каждом из пакетов, сложенных друг в друга, написаны задания. Пакет передаете по кругу или бросаете друг другу. Начинать выполнение задачи мы будем под музыкальное сопровождение. Когда музыка стихнет, тот, у кого в этот момент оказался пакет снимает верхний слой и читает, и выполняет задание. Игра будет продолжаться пока все слои пакетов не закончатся.

Примеры вопросов и задач: назови свой любимый цвет, назови свое имя, любимое хобби, какую музыку вы слушаете, какие качества цените в людях, какой любимый фильм, напойте любимую песню, какое время года вам больше всего нравится, яркое воспоминание из детства, кем вы хотели стать в детстве и воплотилась ли ваша мечта в жизнь?

Ведущий: Уважаемые родители! Наша встреча будет необычная. Все что будет происходить предлагаю оставить в своей памяти. Предлагаю каждому из Вас дневник для работы на сегодняшней встрече. Рекомендую быть откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании вашего ребенка и проанализировать их. Ваши ответы будут конфиденциальными, поэтому надеюсь на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания.

Откройте дневники и заполните первую страницу.

Презентация «Давайте познакомимся» (работа в дневниках)

Имя _____

Ваше

кредо _____

Ваши семейные ценности _____

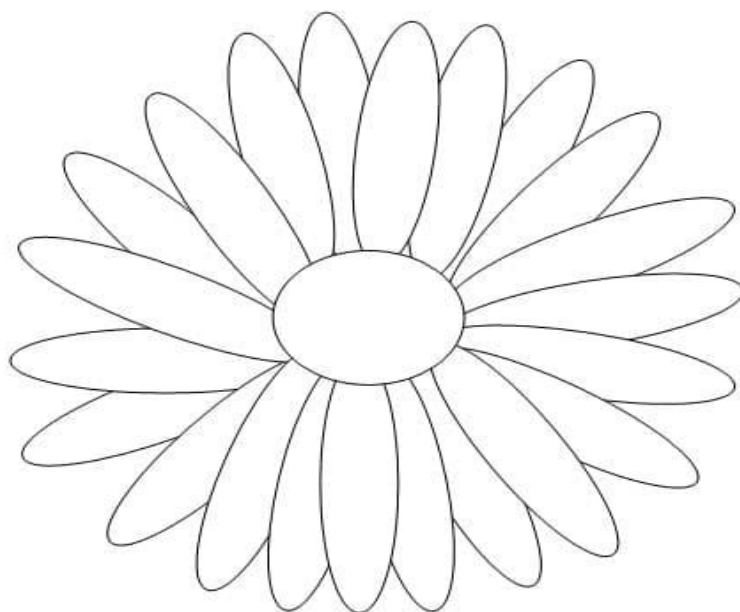
Для эффективности работы предлагаю вам заполнить бейджи своим именем.

Задача «Цветок» (работа в дневниках)

Ведущий: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека – это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет задача «Цветок».

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На листочках ласковые слова, а на лепестках положительные качества ребенка.



Вывод: лепестков много и видимо Вам очень трудно подобрать ласковые слова. Охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

Рефлексия:

- Было трудно?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

С какими сложностями Вы сталкиваетесь в воспитании и общении с Вашим ребенком, в этом нам поможет тест на следующей странице нашего дневника.

Тест для родителей «Семейное воспитание» (работа в дневниках)

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с содержанием каждого вопроса выберите тот вариант ответа, который совпадает с вашим мнением. Ваши ответы позволят определить состояние семейного воспитания и особенности его влияния на психическое состояние ваших детей. Просьба отвечать честно. Не задумываться долго над вопросами.

На вопросы этого теста можно отвечать «да», «нет» или «не знаю».

Вывод: каждый из Вас проанализировал свои ответы и задумался, правильны ли ваши подходы в воспитании детей? В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с разными ситуациями в общении и поведении с детьми есть запрещаем то слушать, видеть, трогать, прыгать. Мне очень бы хотелось, чтобы вы поиграли игру «Запрет».

Игровое упражнение «Запрет».

Ведущий выбирает одного из родителей для выполнения упражнения, который будет изображать ребенка.

Ведущий: посмотрите пожалуйста на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура – треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а я – мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице (завязывает ему ноги ремешком, либо ленточкой), запрещаю прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот (завязывает руки), запрещаю смотреть на вещи, которые по вашему мнению, не нужно видеть ребенку – (завязывает глаза), слушать то, что говорят взрослые (завязывает уши), не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот – (завязывает рот). Посмотрите на моего ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно.

Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать ноги – обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать руки – помыть руки после прогулки;
- Не завязывать глаза или уши – разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
- Не завязывать рта – выслушать ребенка;

Ведущий: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

Сделав вывод хочу прочитать сказку Дмитрия Соколова «Фиолетовый котенок».

Сказкотерапия «Фиолетовый котенок»

(чтение сказки сопровождается показом)

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? – Кошка всплескивала лапами. Ведь хороший, Фиолетовый котенок, а тут, ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши – ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Нечего с ним цацкаться? – Рычал кабан. Макни его головой в солнечный Ушат или просто в речку!

- Ишь ты, все котята как котята, а этому лунный свет подавай! Он просто глупый, - каркала ворона. Вырастет – его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?

- А как бывает еще? – Удивлялся котенок.

- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

- Он похож на тебя? Конечно, хочу.
 - Тогда не ложись спать, когда я стану исчезать на небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.
- Ранним утром котенок увидел Солнце.
- Ух, какой ты теплый! – Воскликнул котенок.
 - А я знаю твою сестру Луну!
 - Передавай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретитесь. А то мы редко с ней видимся.
 - Конечно, передам.
- Фиолетовый котенок теперь в один момент стал мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванночке.
- Ну и что?

Рефлексия:

- О чем сказка?
- Если перевести ее на тему воспитания, то какие методы прослеживаются?

Вывод: действительно ли это сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона – это методы воспитания, которые используют родители и они не всегда эффективны. В сущности, это вина, угроза и насмешка. А Луна – это символ веры, она не воспитывает котенка, а расширяет его мир, его кругозор. И главное совсем не то, что он научился тому, что от него хотели, а то, что луна нашла правильный подход в воспитании.

Ведущий: во время общения каждый человек учится регулировать как собственное поведение, так и поведение другого. Люди собственным примером, поощряют, стимулируют к различным видам деятельности, а могут и манипулировать. Общаясь, люди постепенно меняют друг друга. А как мы меняемся узнаем в ходе следующего упражнения.

Загруженные, уставшие после работы родители особенно уязвимы от плохого поведения ребенка на улице, в помещении. Поэтому предлагаю упражнение, которое заставит задуматься об изменении своего отношения к детям.

Игровое упражнение «Как тебе лучше?»

Психолог: приглашаю родителей объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка»

Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами: «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю», а потом: «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься». И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Родители обсуждают свои чувства.

Нужно взвешенно выбирать выражения о деятельности ребенка, не унижать его, объяснять последствия его поступков.

Ведущий: на данном примере вы видели негативные и позитивные моменты общения взрослого с ребенком. Психологи объединили определенные ситуации в несколько моделей воспитания.

Упражнение «Модели воспитания»

Ведущий: Модели воспитания – это стабильные отношения между старшими и младшими, где воспитательная роль принадлежит старшим. Они иногда осознанные, иногда не полностью. В некоторых случаях бывает, что вы на словах декларируете одну модель воспитания, а на действиях реализуете другую. Достаточно распространены случаи, когда родители используют в своей практике несколько моделей одновременно.

Воспитание бывает более проблемным, спорным, а бывает достаточно удачным и правильным. Возьмите карточки на которых изображены рисунки которые отражают те или иные модели воспитания. Каждой паре следует проанализировать изображения.

Модель «Железные рукавицы»



Модель «Просторный дом с линией развития»



Модель «Поле свободы»



Психолог после анализа каждой модели воспитания предлагает ответить на вопрос.

-На ваш взгляд, какая модель воспитания наиболее способствует формированию личности ребенка и его социально-нравственному развитию.

Обсуждение родителей.

Вывод: надеюсь, что после обсуждения данного вопроса каждый из вас определил для себя, что воспитывая в них смелость, уверенность в себе, честность, трудолюбие и другие социально достойные качества, все это проводит к развитию социально адаптированного и психически здорового малыша в современном обществе.

Ведущий: для того чтобы узнать еще одну тайну в воспитании и общении с ребенком предлагаю принять участие в эксперименте, и вы убедитесь, как необходимо гуманно (с уважением, бережно, внимательно, приветливо, искренне, трогательно) относиться к своему ребенку.

Упражнение «Стаканы»

Цель: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них – это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении?

Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

Ведущий: научились, узнали, получили знания, предлагаю вам разработать для себя правила общения и взаимодействия со своим ребенком.

Упражнение «Памятка на каждый день» (работа в дневнике)

В течение трех минут заполните пожалуйста

1. Я никогда не буду _____
2. Всегда буду знать _____
3. Всегда буду проявлять интерес к _____
4. _____ Я
должна _____
5. _____ Я _____ не
могу _____
6. Я не хотела бы _____
7. Я хочу _____

Ведущий: надеюсь, что эти правила вы будете использовать, когда возникнут трудности в общении и воспитании ребенка.

Ведущий: сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответ на вопрос, кто-то открыл для себя что-то новое. Хотелось и мне узнать Ваше мнение о нашей встрече, нужна ли была она Вам, полно ли раскрыт был материал? Запишите свое отношение на цветочках. У каждого из вас они есть. На обратной стороне прошу заполнить предложения и озвучить их, передавая друг другу цветок образуя венки.

Упражнение «Венок желаний»

Подведение итогов тренинга.

Я _____ узнала,
что _____

Было интересно _____

Всегда _____ буду

Вывод: очень благодарна за нашу встречу, спасибо за активное, продуктивное участие. Напишите пожелания, может быть проблему нашей следующей встречи.

Тренинг 2

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

Ведущий. Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца.

Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату

«Тропинка родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь «Родительской любви» Стикеры надо прикрепить в начале пути, около дома. Рисунок 1.



Упражнение «Погружение в детство»

Звучит тихая, легкая музыка.

Ведущий. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?
- Что хотелось сделать?

Упражнение «Ролевые игры»

Задание для группы №1. (Время выполнения – 5 минут).

Выбирается родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание для группы №2. (Время подготовки – 5 минут)

Выбирается родитель и ребенок.

Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?

Резюме. Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

Упражнение для поднятия настроения, снятие усталости.

Звучит музыка. Родители вместе с ведущим исполняют «Танец Маленьких утят».

Упражнение «Ассоциации» (3-5 минут)

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

1 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «счастливый ребёнок».

1. команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель»

Обсуждение.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Ведущий: Зачастую родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

Упражнение «Недетские запреты»

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д. После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ведущий: Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – **задача взрослых людей**, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя” и “можно”! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Упражнение «Запрещаем – разрешаем»

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Ведущий: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это **дефицит ласки**. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинаясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

Упражнение «Солнце любви»

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали. Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Рефлексия

Ведущий. Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на дороге Родительской любви. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!

По окончании тренинга родители с ведущим пьют чай за круглым столом!

До новых встреч!

Тренинг 3

Психолог: Очень часто от родителей приходится слышать, что они не могут построить взаимоотношений со своими подрастающими детьми, дети их не слушают и не принимают во внимание их мнение. В школе и дома хотят, чтобы дети были «удобными»,

во всем слушались взрослых. И недоумевает взрослое поколение, почему сейчас дети стали такими непослушными и задаются вопросом, как найти путь к бесконфликтной дисциплине.

Цель:

- научиться понимать внутренние мотивы ребенка, помочь в построении нормальных отношений с ребенком
- выявить условия, необходимые для воспитания у ребенка дисциплины;

Форма проведения: семинар-тренинг.

(Звучит спокойная музыка, стулья расставлены по кругу)

1. Упражнение-приветствие «Я рад вас видеть сегодня...» (клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая).

- Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой- как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.

Теоретическая часть.

- Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правила.

(вывешиваются поочередно на доске)

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

2. Взрослые должны согласовать правила между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. Вместо наказания за плохое поведение использовать позитивное подкрепление за желательное поведение.

4. Развивайте коммуникацию.

Каждый ребёнок нуждается в общении, дети с РАС ХОТЯТ общаться, просто не знают как.

5. Никаких нотаций

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. Уступает тот, кто умнее.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижать.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)
3. Ограничение должно быть выполнимым.

Практическая часть.

Обсуждение ситуаций в группах (родителям раздаются листки с описанием ситуаций.).

Инструкция: «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

2. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(**Ответ:** «Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(**Ответ:** «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(**Ответ:** «Разумно трать деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

(**Ответ:** «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:

5. любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;
6. дети, слушая, что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.
7. высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Причины отклонения в поведении детей.

(наглядно вывешивается поочередно на доске)

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

8. Достижение желаемого

Если ребёнок чего-то хочет и не может об этом попросить, то могут возникнуть недопонимания и конфликтное поведение ребёнка.

9. Избегание нежелательного

Если ребёнок во время выполнения заданий раскидывает все учебники, а вы заставляете их поднимать, то задумайтесь: не избегает ли ребёнок таким образом выполнения заданий?

10. Аутостимуляция

Если у ребёнка проявляется аутоагрессия, то это может быть следствием недостатка сенсорных ощущений.

Всякое отклонение в поведении – это крик о помощи! И чаще всего - коммуникация решает эти проблемы!

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе.

Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик.

В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

- Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга(подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?. Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

Упражнение «Чаша чувств»

(каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

1. принятие
2. внимание
3. признание(уважение)
4. одобрение
5. теплые чувства.
6. понимание
7. любовь
8. доверие
9. поддержка
10. юмор

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Вывод.

Памятки-рекомендации (раздаются всем родителям)

1. Используйте практики с доказанной эффективностью, при взаимодействии с ребёнком!
2. Развивайте коммуникацию ребёнка!
3. Подкрепляйте положительное поведение!
4. Изучайте особенности своих детей, интересы.
5. Пробуйте новые виды деятельности вместе с ребёнком.
6. **Успехов Вам!**

Тренинг 4

Для эффективного взаимодействия с ребёнком с РАС, мы должны придерживаться восьми стратегиям, которые учитывают все дефициты и сильные стороны людей с аутизмом:

1. Рутинны. Каждому человеку нужен «настрой» на деятельность. Например, с утра выпить кофе, принять душ, чтоб проснуться. У детей с РАС «настройки» на деятельность могут быть необычны и относиться к этому нужно с пониманием.
2. Структурирование пространства. Обстановка, в которой находится ребёнок должна быть понятна. На столе для занятий – учебники, еда – на кухне и прочее.
3. Визуальные подсказки. В незнакомом месте людям проще ориентироваться по указателям. Детям с РАС такие «указатели» необходимы даже в привычной обстановке.
4. Визуальное расписание. Расписанием люди пользуются для правильного распределения ресурсов и ориентации во времени. Когда у ребёнка с РАС появляется визуальное представленное расписание, то уровень его стресса уменьшается, соответственно, и у родителя тоже.
5. Успокаивающие сенсорные ощущения. Сенсорные игрушки и массажёры способны понизить уровень стресса у ребёнка.
6. Время на обработку информации. После предоставления какой-либо

информации ребёнку, не торопите его с ответом, людям с РАС требуется время, чтоб правильно интерпретировать информацию в своей голове.

7. Частичное участие. Если ребёнок не играет в игры с детьми, но при этом стал проявлять заинтересованность, то не стоит торопить его в участии в деятельности.

8. Альтернативная (функциональная) коммуникация. Коммуникация важна и нужна для каждого человека. Для каждого существа. Дети с РАС – не исключение. Существуют различные виды альтернативной коммуникации для невербальных детей. Если обучать ребёнка с РАС коммуникации и социальному взаимодействию, то можно повысить его уровень самостоятельности и социализации, что уменьшит нежелательное поведение.

Используя данные стратегии, родители могут выстроить эффективное взаимодействие со своим ребёнком, что будет уменьшать уровень стресса. При общении с ребёнком следует использовать метод PAWSS:

P (position) – выберите позицию на уровне глаз ребёнка, на расстоянии вытянутой руки.

A (ask) – задайте вопрос или сообщите информацию.

W (wait) – ждите.

S (short) – говорите коротко.

S (simple) – говорите ясно.

Т.е. содержание высказывания, которое родитель адресует ребёнку с РАС должно быть чёткое, короткое, без лишних слов.

Родители, воспитывающие детей с РАС должны уметь эффективно прорабатывать коммуникацию со своим ребёнком, при этом оставаться спокойными.

Игра «Тамада»

Цель: продемонстрировать сложности коммуникации во взаимодействии с детьми с РАС.

Ход игры:

Выбирается доброволец, его выводят и дают инструкцию «Придумай конкурс, танец или песню, в которой должны принимать участие ВСЕ гости, без исключения! В это время из остальных участников выбирается еще один доброволец, которому дается инструкция «вам очень жмут туфли, и вы не можете ничего, кроме как сидеть на стуле, за это очень неловко»

После, всем участникам дается инструкция: «Вы все – гости на свадьбе! Представляем тамаду... (входит «тамада»)» Далее события развиваются с учётом целей участников.

После занятия идёт обсуждение, обсуждаются способы взаимодействия, что было конструктивно, а что нет.

Упражнение «Детство»

Звучит тихая, легкая музыка.

Ведущий. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берёте его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берёте за руку, идёте дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы

откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?
- Что хотелось сделать?

Рефлексия:

Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на холм Родительской мудрости, если же ожидания сбылись частично - ставьте стикеры на тропе между домом и холмом. Каждый говорит по кругу о своих эмоциях, переживаниях....

Заключение:

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

**Результаты опытно-экспериментального исследования формирования стратегий
копинг поведения родителей, воспитывающих детей с РАС**

Таблица 9

Результаты опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса

№	Код родителя	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	Э.Ж.	43	35	45	60	52	31	45	39
2	В.Б.	57	50	67	34	57	39	55	56
3	Н.К.	46	31	60	63	48	29	56	58
4	Р.С.	46	46	45	44	48	38	65	53
5	Н.Ш.	43	30	55	52	31	32	65	57
6	А.З.	61	60	60	59	61	22	60	53
7	Ж.В.	68	51	60	59	52	27	53	69
8	Л.Г.	60	58	58	55	63	66	47	62
9	А.А.	61	46	58	34	52	68	60	56
10	О.И.	43	32	55	44	48	73	60	56

Таблица 10

Перевод в процентное соотношение:

	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после	до эксперимента	после
высокий	50	40	30	20	10	30	10	50	20	30	60	30	10	60	20	20
средний	50	50	20	30	90	70	70	50	70	60	40	50	80	40	70	70
низкий	0	10	40	40	0	0	20	0	10	10	0	20	10	0	10	10

Таблица 11

Результаты методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

№	Код родителя	Позитивные отношения	Управление средой	Личностный рост
1	Э.Ж.	59	56	60
2	В.Б.	60	56	67
3	Н.К.	66	66	74
4	Р.С.	64	59	70
5	Н.Ш.	64	61	70
6	А.З.	60	57	61
7	Ж.В.	66	59	61

8	Л.Г.	51	61	65
9	А.А.	52	62	69
10	О.И.	64	66	70

Перевод в процентное соотношение:

Таблица 12

Позитивные отношения:

до эксперимента	0	70	30
после эксперимента	20	70	10

Таблица 13

Управление средой:

	высокий	средний	низкий
до эксперимента	0	90	10
после эксперимента	20	80	0

Таблица 14

Личностный рост

	высокий	средний	низкий
до эксперимента	10	90	0
после эксперимента	30	70	0

Таблица 15

Результаты тестирования - Методика многофакторного исследования личности Р.

Кеттелла (№105)

№	Код родителя	Фактор С
1	Э.Ж	9
2	В.Б.	7
3	Н.К.	9
4	Р.С.	8
5	Н.Ш	8
6	А.З.	8
7	Ж.В	6
8	Л.Г.	6
9	А.А.	9
10	О.И.	7

Таблица 16

Перевод в процентное соотношение:

	высокий	низкий
до эксперимента	60	40
после эксперимента	70	30