



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков с  
применением методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем  
заимствований:  
41,9% % авторского текста

Работа рецензия к защите  
«15» 04 2023 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О. А.

Выполнила:  
студентка группы: ОФ-210/270-2-1  
Осетрова Елизавета Федоровна

Научный руководитель:  
зав. кафедрой ТиПП,  
канд. психол. наук, доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	
1.1 Феномен копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях .....	9
1.2 Особенности копинг-стратегий подростков.....	16
1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	
3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования .....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования .....	55
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	61

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики копинг-стратегий подростков	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты опытно-экспериментального исследования копинг-стратегий подростков .....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования .....	132
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	135

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире стремительно увеличивается темп взаимодействия человека с окружающей действительностью, вследствие чего личность нередко не успевает своевременно адаптироваться к происходящим изменениям, из-за чего начинает остро ощущать недостаток знаний, ресурсов, времени, т.е. у нее возникают стрессовые состояния, влияющие на эффективность, результативность и комфортность межличностного взаимодействия. Для преодоления таких состояний человеку необходимо владеть навыками адекватного реагирования и готовностью находить возможности решения проблемных ситуаций, быть способным к адаптивному копинг-поведению и конструктивному взаимодействию с окружением. В психолого-педагогической литературе существует множество исследований механизмов копинг-поведения. В современных исследованиях увеличивается число работ с представлением копинг-механизмов в рамках ресурсного подхода – изучения имеющихся у личности возможностей для совладания с проблемной ситуацией. Копинг-поведение проявляется в ситуациях межличностного взаимодействия, т.к. оно может выступать реакцией человека на конфликтную ситуацию с окружением или являться способом решения проблемной ситуации с помощью значимых близких.

Многие исследователи копинг-поведения придерживаются точки зрения, что оно формируется в подростковом и раннем юношеском возрасте, т.к. эти периоды являются кризисными, переломными и сопровождаются перестройками почти во всех сферах жизни личности. Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции [10, с. 12]. На психическое развитие подростка, его поведение существенное влияние оказывает мнение товарищей [10, с. 15]. Во всех

своих действиях и поступках он ориентируется прежде всего на это мнение. В межличностном общении со сверстниками у подростка формируется социальное сознание [48, с. 166]. При низком качестве межличностных отношений возрастает вероятность возникновения стрессовых ситуаций, которые требуют применения копинг-стратегий для совладания с собственными негативными эмоциями, ориентации в ситуации и выхода из нее.

О важности изучения способов поведения в трудных жизненных ситуациях или совладающего (копинг) поведения свидетельствуют многочисленные исследования зарубежных (Д. Амирхана, Р. Лазаруса, С. Фолкман, А. Фрейд, З. Фрейда, Н. Хаан, В. А. Штроо и других) и отечественных (Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Р. М. Грановской, Т. Л. Крюковой, И. М. Никольской, Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского и других) авторов.

Психологическое консультирование в работе с подростками занимает одно из важных мест, потому что оно направлено на анализ психического развития подростков, его индивидуально-типологических особенностей. Процедура психологического консультирования предполагает создание для подростка безопасного пространства, в котором он сможет поделиться с психологом своими переживаниями, обсудить волнующие его вопросы с гарантией конфиденциальности.

Исходя из изложенного выше, можно сделать вывод, что исследование копинг-стратегий подростков является актуальным в современной психологической науке. Именно поэтому нами была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования».

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-

стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования: формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: можно предположить, что в результате реализации модели, содержащей программу формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков, увеличится частота применения подростками конструктивных копинг-стратегий.

Задачи:

1. Исследовать феномен копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности копинг-стратегий подростков.
3. Разработать модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования копинг-стратегий подростков.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования копинг-стратегий подростков.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: исследования совладающего поведения Р. Лазаруса, С. Фолкман, Э. Хейма,

Т. Л. Крюковой, Л. И. Дементий, ресурсный подход к изучению копинг-поведения В. А. Бодрова, положения периодизации возрастного развития Д. Б. Эльконина, культурно-историческая концепция Л. С. Выготского, системно-деятельностный подход А. Г. Асмолова.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейма, копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман, опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла.

3. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки на основании его результатов программы профилактики деструктивных стратегий совладающего поведения у подростков, коррекционной психолого-педагогической программы, направленной на формирование индивидуального стиля совладающего поведения у подростков.

База исследования: исследование и реализация психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования было осуществлено на базе средней общеобразовательной школы №138 г. Челябинска (в рамках реализации договора о сотрудничестве №16-27/46 от 08 октября 2021г). В исследовании принял участие 21 обучающийся 9-го класса в возрасте 14-15 лет (все мальчики).

Апробация: по результатам исследования была опубликована статья в сборнике. Выходные данные статьи: Долгова, В. И. Взаимосвязь конфликтности и копинг-стратегий личности / В. И. Долгова,

О. А. Кондратьева, Е. Ф. Осетрова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Киров, 24 мая 2022 года. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2022. – С. 154-159. – EDN FBVTJE.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

## **1.1 Феномен копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях**

Термин «копинг-поведение» является одним из центральных в психологии стресса и адаптивных возможностей личности. Этот феномен отражает степень адаптивности поведения личности, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности индивида, качества его жизни, дисфункциональности или функциональности его состояния, но и то, насколько успешно человек справляется со стрессовой, проблемной или конфликтной ситуациями [24, с.7].

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [24, с. 8].

Впервые понятие копинг-поведения возникло в рамках транзактной модели стресса Роберта Лазаруса и Сьюзан Фолкман (в 1984 году), которые рассматривали стресс и эмоции как результат взаимодействия среды и личности. Копинг в их работах трактовался как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются

человеком как значительные или превосходящие его возможности». Авторы первыми выделили базисные копинг-стратегии («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание») и базисные копинг-ресурсы («Я-концепция», локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы) [цит. по 9, с. 40].

Суховой А. В. похожим образом определяет феномен копинга. Он описывает копинг-поведение как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями; как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и самой ситуации через осознанные стратегии действий [65, с 363].

Под копинг-стратегиями понимается психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов проживания дезадаптивных и стрессовых состояний, разнообразные формы активности человека, охватывающие все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить [65, с. 41].

Действия по совладанию с трудной ситуацией могут быть направлены на поиск конкретной помощи со стороны других людей или информации, которая может быть полезной для разрешения проблемной ситуации, на отвлечение внимания и другие формы поведения. Каков бы ни был характер этих действий, усилия, направленные на совладание с проблемной ситуацией, выполняют одну из следующих функций: предотвращение, устранение либо снижение стрессового влияния ситуации.

Копинг-стратегии могут быть конструктивными, приводящими к восстановлению эмоционального состояния, разрешению проблемной

ситуации, но могут быть и деструктивными – на короткое время нормализуя эмоциональное состояние человека, они негативно воздействуют на него, не способствуют разрешению ситуации, усложняют принятие решения, а впоследствии могут привести к ухудшению межличностных отношений, устойчивому негативному эмоциональному состоянию, повышению влияния стрессовой ситуации.

Межличностное взаимодействие может быть положительным и выступать в качестве источника позитивных эмоций, возможности моральной поддержки, получения различной информации либо может нести негативные последствия – служить источником или причиной стрессовых и конфликтных ситуаций. Поэтому, с одной стороны, межличностные отношения могут выступать ресурсом копинг-поведения, способствовать формированию и применению адаптивных стратегий, а с другой – вынуждать личность применять деструктивные копинг-стратегии.

Ресурсы совладающего поведения могут выступать фактором благополучия и качества жизни человека [42, с. 152]. Е. А. Петрова ресурсами совладающего поведения называет индивидуальные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются у человека в потенциальном состоянии и которые он может актуализировать, осознанно использовать для совладания с трудной ситуацией.

Копинг-ресурсы – особенности человека и социальной среды, позволяющие оптимально адаптироваться к негативным ситуациям.

Одним из существенных моментов механизма адаптации считаются поиск тех условий и факторов, которые смягчают то, что могло бы быть жестоким стрессовым ударом для человека. Средовые факторы не напрямую определяют выбор путей преодоления. Посредником отношений «личность-среда» являются индивидуально-психологические различия и особенности людей. Именно поэтому одна и та же трудная ситуация по-разному воспринимается и весьма индивидуально решается. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка [32, с. 40].

Все ресурсы копинг-поведения в соответствии с их значимостью в процессе совладания с проблемной ситуацией можно разделить на несколько видов [10, с. 213]:

- личностные ресурсы: черты и установки, которые полезны для регуляции поведения в различных трудных жизненных ситуациях (самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства, «самоэффективность» и др.);

- психологические ресурсы: когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие возможности человека решить проблему или урегулировать свои эмоции;

- профессиональные ресурсы: необходимый уровень знаний, умений, навыков, опыта для разрешения проблемной ситуации;

- социальные ресурсы: уровень социальной и моральной поддержки, жизненные ценности, контроль доверия (вера в себя, уверенность), межличностные отношения и т.д.;

- физические ресурсы: состояние физического и психического здоровья человека, функциональных резервов его организма;

- материальные ресурсы: уровень финансового, жилищного и прочих обеспечений.

Совокупность личностных, психологических, профессиональных, физических ресурсов представляет собой единый личный ресурс человека [10, с. 213].

В современной науке нет единой классификации копинг-стратегий. Разные авторы выбирают различные основания для типологизации способов совладания (например, разновидности внешней поведенческой активности, основные внутренние ресурсы, используемые для совладания с проблемной ситуацией и другие). Ознакомимся с классификацией копинг-стратегий, приводимой в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман [цит. по 17, с. 17]. В их работах совладающее поведение анализируется через стремление человека управлять внешними или внутренними

требованиями, предъявляемыми к нему в условиях возникшей ситуации. Познавательные и поведенческие усилия изменяются, что обусловлено постоянным пересмотром отношений между человеком и окружающей средой. В результате подобного взаимодействия человека и окружающей среды его усилия направляются либо на изменение самой ситуации, либо на изменение собственного отношения к ней. Исходя из этого, Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два стиля копинг-поведения: первый – это сосредоточение на самой проблеме и способах ее решения (проблемная ориентация), второй – концентрация на отношении к данной трудной ситуации, его изменении (эмоциональная ориентация). Оба стиля представляют собой попытки справиться с условиями ситуации, в первом случае активизируя поведенческие ресурсы, во втором – ресурсы для управления собственными переживаниями [цит. по 17, с. 17].

Ряд авторов выделяют три базисные копинг-стратегии: разрешение проблемы, поиск психосоциальной поддержки и избегание (А. Ж. Дауменова, Е. Н. Пономаренко). В другой классификации выделяют следующие стили совладания: продуктивный (стратегии, направленные на решение проблемы), непродуктивный (стратегии, направленные на избегание проблемы) и социальный (стратегии, направленные на поиск социальной поддержки) (Н. С. Колиенко) [цит. по 66, с. 509].

Существуют более детализированные классификации копинг-стратегий. Так, Л. В. Мазурова выделяет следующие копинг-стратегии:

- стратегия конфронтации – совершение человеком действий, не всегда направленных на решение ситуации, но сопровождаемых высокой активностью, настойчивостью, предприимчивостью;

- поиск социальной поддержки – привлечение внешних социальных ресурсов, т.е. запрашивание моральной, эмоциональной или информационной поддержки у окружения, ожидание конкретной помощи и сочувствия от окружающих;

- планомерное решение проблемы – осуществление целенаправленного анализа ситуации, возможных вариантов поведения, выработка определенной стратегии поведения в соответствии с собственными выводами, имеющими ресурсами и прошлым опытом;
- стратегия самоконтроля – целенаправленное подавление и сдерживание эмоций для минимизации их влияния на ситуацию и принятие решения о выборе стратегии поведения;
- дистанцирование – субъективное снижение значимости ситуации для более успешного проживания ее, могут использоваться приемы рационализации, отвлечения, юмора и т.д.;
- позитивная переоценка – переосмысление сложившейся ситуации, ее рассмотрение как возможности для личностного роста и развития;
- принятие ответственности – признание субъектом собственной роли в возникновении проблемной ситуации и возможности ее решения;
- избегание/уход – отрицание сложившейся проблемной ситуации, отвлечение, уход в фантазии.

Выделяют специфические виды копинга. Например, превентивный копинг, который запускается не актуальной, а потенциальной ситуацией по мнению К. И. Корнева [66, с. 510].

Конструктивными стратегиями различные авторы считают те, что направлены на преобразование ситуации, решение проблемной ситуации во взаимодействии с окружением (например, положительная переоценка, вступление в социальный контакт, ассертивные действия, разрешение проблемы).

Согласно данным анализа литературы С. К. Нартовой-Бочавер [цит. по 47, с. 95] наименее эффективными, являются избегание и самообвинение во всех вариантах, занижение своих возможностей. Относительно действенным является реальное преобразование ситуации или ее переоценка (перетолкование). Неоднозначно оцениваются

эмоционально-экспрессивные формы преодоления: выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса, однако исключение составляет открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. Но и сдерживание гнева с учетом психосоматических исследований, представляет серьезный фактор риска нарушения психологического благополучия человека. Если преодоление «запускается» ситуацией и разрешение ситуации происходит, когда для человека она утрачивает свою значимость, то здесь могут использоваться как активные, так и пассивные копинг-стратегии.

Таким образом, копинг-стратегия – сознательный, рациональный способ борьбы человека с жизненными трудностями. Копинг-стратегии направлены на устранение источников тревог. Основные функции совладающего поведения заключаются в предотвращении, устранении или снижении стрессового влияния ситуации. Компоненты копинг-поведения функционируют в одной или нескольких из трех сфер: когнитивной, эмоциональной и/или поведенческой. Эффективность совладания зависит от уровня развития ресурсов человека, среди которых можно выделить личностные, психологические, профессиональные, социальные, физические и материальные ресурсы. Исходной точкой для классификации копинг-стратегий могут выступать исследования Р. Лазаруса и С. Фолкман, в которых выделялись стратегии, сфокусированные на оценке, на проблеме или на эмоциях. Конструктивными стратегиями различные авторы считают те, что направлены на преобразование ситуации, решение проблемной ситуации во взаимодействии с окружением (например, положительная переоценка, вступление в социальный контакт, ассертивные действия, разрешение проблемы). Наименее эффективными, являются избегание и самообвинение во всех вариантах проявления, занижение своих возможностей. Относительно действенным является реальное преобразование ситуации или ее переоценка (перетолкование). Неоднозначно оцениваются эмоционально-экспрессивные формы

преодоления: выражение чувств считается достаточно эффективным способом преодоления стрессового воздействия ситуации, однако исключение составляет открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. В качестве среды, в которой применяются копинг-стратегии могут выступать межличностные отношения, которые именно в подростковом периоде становятся наиболее значимыми. Также межличностное взаимодействие способствует формированию копинг-стратегий – благоприятные условия взаимоотношений побуждают личность использовать адаптивные копинг-стратегии (например, поиск социальной поддержки, положительная переоценка), в то время как негативно настроенное окружение вынуждает человека прибегать к деструктивным способам совладания (например, дистанцированию, бегству-избеганию, асоциальному поведению).

## 1.2 Особенности копинг-стратегий подростков

Подростковый возраст – период завершения детства, перехода от него к взрослости. Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10-11 до 14-15 лет. По мнению Ф. Карлгена подростковый возраст характеризуется активностью, инициативностью, любопытством и тягой к познанию окружающей действительности. В подростковом возрасте активно усваиваются нормы поведения и социальных отношений. «Я» подростка отражается во взаимоотношениях с окружающими, в особенности со сверстниками [цит. по 26, с. 20].

В предыдущем возрастном периоде в учебной деятельности была сформирована способность к рефлексии. В подростковом возрасте она направляется не только на действия, но и на свою личность – подросток сравнивает себя с окружающими его взрослыми и младшими детьми, в результате чего приходит к выводу, что он уже не ребенок, а скорее взрослый [74, с. 242]. Притязания подростка на то, чтобы взрослые признали его равным себе, не влекут за собой соответствующих действий



со стороны взрослых. Для них понятно желание подростка стать самостоятельным, но в то же время они понимают, что ребенок этого возраста ни объективно, ни субъективно не готов к той жизни, на которую притязает, поэтому социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется кризисным противоречием между стремлением подростка утвердить себя как взрослого (реализовать чувство взрослости) и неготовностью взрослого содействовать этому стремлению [7, с. 201].

В психическом развитии подростков основная роль принадлежит формирующейся системе социальных отношений с окружающими. Ведущей деятельностью в этом возрастном периоде является интимно-личностное общение со сверстниками. Учебная деятельность сохраняет свою актуальность, т.к. подросток является школьником, но с психологической точки зрения она становится второстепенной. Именно в общении подростки усваивают нормы социального поведения и морали. У подростков складываются две системы взаимоотношений: со взрослыми и со сверстниками. Отношения со взрослыми являются неравноправными, а со сверстниками строятся как партнерские и регулируются нормами равноправия [71, с. 103]. Именно сверстники становятся наиболее подходящими субъектами для общения: с ними можно поделиться сложными мыслями и переживаниями, получить адекватный отклик или помощь в реализации своих стремлений. Общение со сверстниками, установление тесных личностных контактов помогают подростку воплотить в жизнь свои «взрослые» устремления, стать значимым для других. Этому подчинены мотивы и поведение подростка, которое становится является коллективно-групповым [48, с.165-166].

Фельдштейн Д. И. считал, что стремление подростка завоевать авторитет в обществе, проявить себя способствует развитию социальной ответственности как возможности «отвечать за себя на уровне взрослого», актуализации себя в других, дает возможность найти выход за пределы самого себя, «когда Я не растворяется в системе взаимосвязей, а проявляет

силу – я для всех». Это и формирует социальное отношение к окружающим, а также потребность найти свое место в коллективе [цит. по 26, с. 21].

В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Более младшие дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность.

Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество – тоска, субъективное состояние изоляции, непонятости, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости [3, с. 91].

Чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков сильное желание общения и группирования со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, в чем им отказывают взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости. Переживаемое одиночество либо становится побуждением к раскрытию своих возможностей, ступенькой к поиску себя, либо – обстоятельством, ограничивающим развитие человека и даже бросающим вызов жизнестойкости личности в целом [73, с.55].

Напряженная потребность в общении и аффилиации превращается у многих подростков в непобедимое «стадное чувство»: им трудно находиться без какой-либо компании, причем, не только своей «привычной», но и любой другой [62]. Возрастная задача развития навыков межличностного взаимодействия становится для подростка наиболее значимой и актуальной, так как данный возрастной период является для этого сензитивным [54, с. 127].

Резко выраженные психологические особенности этого возрастного периода получили название «подросткового комплекса». Он включает в

себя резкие перепады настроения – от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, сменяющих друг друга, причем без значимой внешней причины. Часто чувствительность подростков к оценке другими собственной внешности, способностей и умений сочетается с излишней самонадеянностью и категоричностью суждений по отношению к окружающим. Сентиментальность сопровождается черствостью, болезненная застенчивость – развязностью, желание быть признанным другими – показной независимостью, борьба с авторитетами, негативизм – обожествлением кумиров [72, с. 41].

Исследователи выделяют два пути, по которым может протекать кризис подросткового возраста: кризис независимости (основные симптомы: строптивость, упрямство, негативизм, обесценивание взрослых, ревность к собственности, протест-бунт; установка «Я уже не ребенок») и кризис зависимости (основные симптомы: чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных, регрессия к старым интересам; установка «Я ребенок и хочу оставаться им») [16, с. 90].

Исследование феномена «копинг-стратегий» занимает важное место в психолого-педагогической литературе, потому что современному человеку постоянно приходится преодолевать различные препятствия и сложности, приспосабливаться к изменяющимся условиям, находить наиболее успешные решения в проблемных ситуациях. Многие исследователи копинг-поведения считают, что оно формируется в подростковом и раннем юношеском возрасте, т.к. эти периоды являются кризисными, противоречивыми. В связи с этим актуальным является исследование копинг-стратегий, применяемых подростками [46, с. 206]. Подростковый возраст является сензитивным для формирования индивидуального стиля совладающего поведения.

Туманова Е. Н. выделила следующие сферы, в которых подростки сталкиваются с кризисами – семья, отношения со сверстниками, учебная деятельность, состояние физического и психологического здоровья,

отношения со значимыми взрослыми. Одной из особенностей формирующегося совладающего поведения подростков является возникновение циклической потребности, связанной с получением удовольствия. Данным способом подростки стремятся выйти из возникающих проблемных ситуаций. Среди современных ценностей молодежи более выражена тенденция к развлечениям, уходу в виртуальный мир, отвлечению от действительности [цит. по 5, с. 44].

Развитие стиля совладающего поведения у подростков происходит во взаимодействии с родителями и сверстниками [63, с. 567]. Подростки при совладании со стрессом используют не только свои личные способы преодоления, но и опыт своих родителей [25, с. 104].

Подросткам не свойственно принимать на себя ответственность, они редко признают свою роль в разрешении проблемы, могут перекладывать принятие решений на других людей. Для подросткового возраста характерно использование деструктивных копинг-стратегий, например: бегство-избегание, дистанцирование. Некоторые авторы считают, что конструктивные копинг-стратегии (проблемно и социально ориентированные) начинают использоваться подростками по мере взросления [44, с. 114].

Становление копинг-стратегий в подростковом возрасте происходит в быстром темпе вместе с установками на получение удовольствия как одного из способов ухода из проблемных и трудных жизненных ситуаций. Это препятствует возможностям нахождения адекватного способа совладания и способствует формированию аддиктивного поведения.

Обобщая точки зрения авторов на особенности копинг-поведения подростков можно утверждать, что интимно-личностное общение со сверстниками, повышающее значимость ценностей и норм групп сверстников, где одни формы поведения подкрепляются авторитетом, уважением и т. д., а другие наказываются, например, исключением из группы, отчуждением, оказывает существенное влияние на использование

подростком тех или иных копинг-стратегий в трудных для него ситуациях. В процессе развития познавательных процессов подростка происходит активное формирование копинг-стратегий как способов совладания с жизненными трудностями. Учет особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте позволяет выделять адекватные и неадекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшать отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей личностного развития подростков [52, с. 125].

Таким образом, подростковый возраст является переломным, кризисным периодом на этапе взросления. В подростковом возрасте происходит формирование индивидуального стиля совладания со стрессом, который включает целый комплекс копинг-стратегий, используемых личностью. Подросток может брать пример со значимых взрослых, используя их опыт совладания с трудными жизненными ситуациями. Еще одной особенностью копинг-поведения подростков является их стремление к дистанцированию от проблемы или получению удовольствий. Межличностные отношения подростка со сверстниками оказывают влияние на выбор копинг-стратегий, т.к. под влиянием ценностей референтной группы подросток может принимать решение об уходе в более приятные виды деятельности или, наоборот, о переоценке сложившейся ситуации, совместном поиске способов выхода. Формирующиеся в подростковом возрасте копинг-стратегии могут остаться доминирующими и во взрослом возрасте. Для формирования адаптивных (конструктивных) копинг-стратегий подростков могут использоваться психокоррекционные программы с элементами тренинга, включающие упражнения, направленные на развитие навыков межличностного взаимодействия у подростков.

### 1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

Модель – результат синтеза выделенных в процессе анализа существенных признаков изучаемого объекта [42, с. 22]. С помощью модели можно выделять и описывать компоненты исследуемого объекта или явления, выявлять взаимосвязи между ними, прогнозировать развитие.

Моделирование – метод изучения объектов на их моделях, т.е. искусственно созданных объектах, по своим характеристикам близких к реальному объекту, подлежащему изучению [69, с. 27].

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях отличается от теоретических и эмпирических методов. В эмпирических методах исследователь работает с помощью методов индукции (математическая статистика), теоретические методы основываются на дедукции. При моделировании исследователь пользуется методом аналогии, т.е. умозаключением «от частного к частному» [37, с. 32].

Первым этапом моделирования является целеполагание, т.е. процесс определения целей с установлением дополнительных параметров для эффективного управления процессом при осуществлении идеи. Вторым этапом моделирования является построение дерева целей [27, с. 5]. Дерево целей – это своего рода модель технологии целеобразования, представленная внутренними и внешними целями [27, с. 5]. Как метод планирования «дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой саму траекторию, отображающую направление движения к заданным стратегическим целям (ребра графа), и конкретные точки (результаты), определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории (вершины графа) [67, с. 42].

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы осуществили целеполагание и разработали дерево целей исследования

формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Дерево целей исследования представлено на рисунке 1.

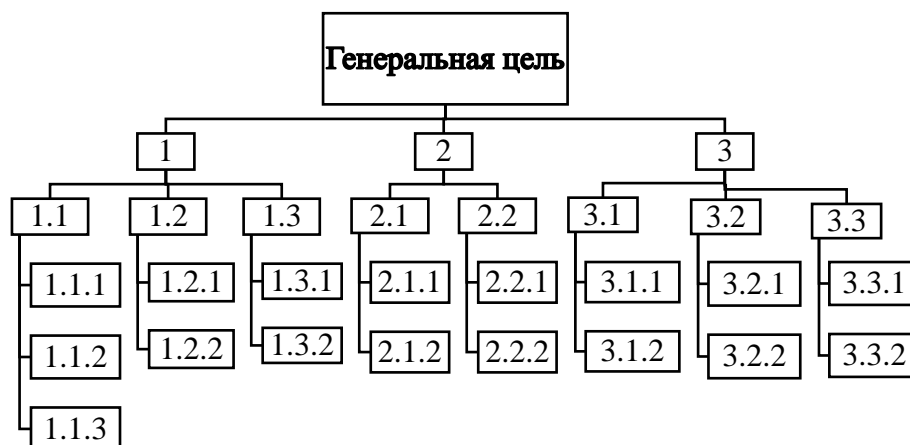


Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически исследовать основы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Исследовать феномен копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Изучить термин «копинг-стратегии».

1.1.2. Исследовать основные ресурсы копинг-стратегий.

1.1.3. Проанализировать классификаций копинг-стратегий разных авторов.

1.2. Изучить особенности копинг-стратегий подростков.

1.2.1. Ознакомиться с характеристиками подросткового возраста.

1.2.2. Проанализировать особенности копинг-поведения подростков.

1.3. Разработать и теоретически обосновать модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Построить дерево целей исследования.

1.3.2. Построить модель исследования.

2. Организовать и провести исследование формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования копинг-стратегий подростков.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования.

2.1.2. Описать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов исследования.

2.2.1. Представить характеристику выборки.

2.2.2. Проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Разработать психолого-педагогическую программу.

3.1.2. Реализовать программу формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования копинг-стратегий подростков.

3.2.1. Проанализировать результаты повторной диагностики копинг-стратегий подростков.



3.2.2. Сделать вывод об эффективности психолого-педагогической программы.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

3.3.1. Описать особенности внедрения результатов исследования в практику.

3.3.2. Разработать рекомендации для субъектов образовательного процесса по внедрению в практику материалов исследования.

На основании дерева целей была разработана модель исследования.

Модель исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования представлена на рисунке 2.

Модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Охарактеризуем представленные блоки.

1. Теоретический блок содержит изучение феномена копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе, анализ возрастных особенностей копинг-стратегий у подростков, разработку модели исследования, обобщение изученного материала, подбор методик для проведения эксперимента.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

2. Диагностический блок представлен проведением диагностики копинг-стратегий подростков, анализом результатов исследования.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

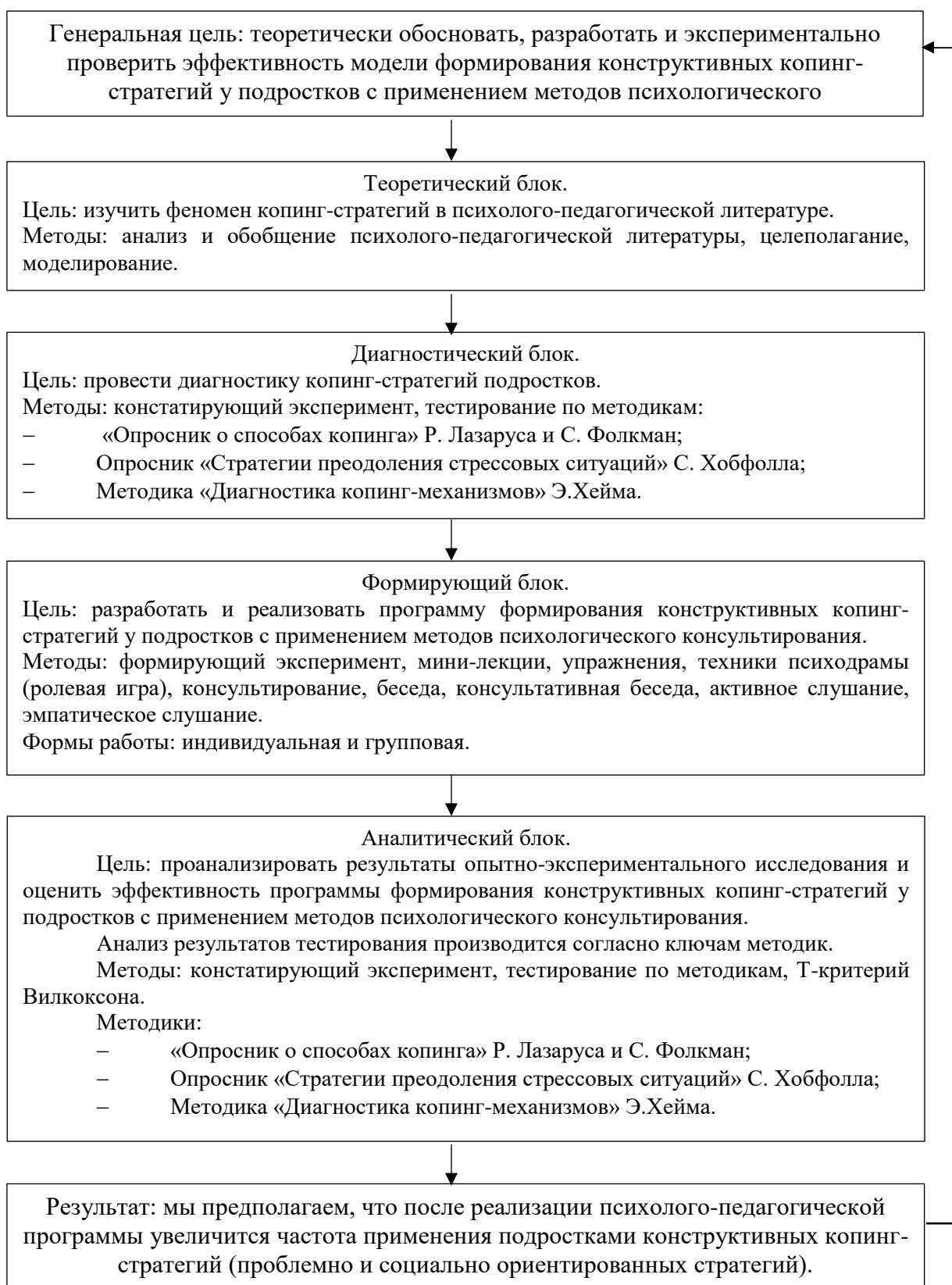


Рисунок 2 – Модель исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

3. Формирующий блок представляет собой реализацию психолого-педагогической программы формирования конструктивных

копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Программа включает в себя 13 тренинговых занятий, продолжительностью 40 минут, групповые консультации, в том числе лекции, просветительские мероприятия и индивидуальные психологические консультации по запросу учащихся. Психолого-педагогическая программа реализуется один или два раза в неделю в течение трех месяцев в соответствии с учебным расписанием обучающихся.

Методы: формирующий эксперимент, мини-лекция, упражнения, техники психодрамы (ролевая игра), консультирование, беседа, консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание.

Формы работы: индивидуальная, групповая.

4. Аналитический блок содержит анализ результатов опытно-экспериментального исследования и оценку эффективности программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика «Диагностика копинг-механизмов» Э. Хейма; математико-статистическая обработка данных: Т-критерий Вилкоксона.

В результате реализации модели исследования мы предполагаем, что увеличится частота выбора подростками конструктивных копинг-стратегий (проблемно и социально ориентированных стратегий).

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу и осуществив целеполагание, мы построили дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. На основании дерева целей была

разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Разработанная модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

### Выводы по главе 1

В психолого-педагогических исследованиях выделяют различные подходы к толкованию копинг-стратегий. Под копинг-стратегиями понимается психологическое совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптивных и стрессовых состояний, разнообразные формы активности человека, охватывающие все виды его взаимодействия с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить. В настоящее время существует множество подходов к классификации копинг-стратегий. Исследователи выделяют копинг-стратегии, сфокусированные на оценке, на решении проблемы, на собственных эмоциях и другие. Эффективность адаптации личности к трудной ситуации зависит от уровня развития ее копинг-поведения, которое определяется использованием копинг-ресурсов и применением конкретных поведенческих стратегий. Ресурсы совладающего поведения могут выступать фактором благополучия и качества жизни человека.

Подростковый возраст является кризисным периодом на этапе взросления. В подростковом периоде происходит формирование индивидуального стиля совладания со стрессом. Подросток может применять не только собственные копинг-стратегии, но и использовать опыт совладания с проблемными ситуациями значимых взрослых. Общение со сверстниками и формирующиеся взаимоотношения с ними оказывают влияние на выбор подростками копинг-стратегий. Также можно отметить, что подростки при совладании со стрессом стремятся

дистанцироваться от переживаний или переключиться на получение удовольствий. Формирующиеся в подростковом возрасте копинг-стратегии могут остаться доминирующими и во взрослом возрасте, поэтому необходимо способствовать формированию активных (конструктивных) копинг-стратегий подростков.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу и осуществив целеполагание, мы построили дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. На основании дерева целей была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Разработанная модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования в рамках выпускной квалификационной работы было осуществлено в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по выбранной теме, подбор психодиагностических методик. На данном этапе были подобраны психодиагностические методики с учетом возрастных особенностей выборки и темы исследования. Построена модель исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведена диагностика и осуществлен анализ и интерпретация результатов. Были использованы такие методики: «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Разработана и реализована программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий этап: организована и проведена повторная диагностика с использованием того же пакета методик, осуществлен количественный и качественный анализ полученных результатов; произведена математико-статистическая обработка полученных данных по Т-критерию Вилкоксона с помощью программного

обеспечения «IBM SPSS Statistics 22.0», теоретическое обоснование эмпирических данных, формулирование выводов, проверка гипотезы, разработана технологическая карта внедрения результатов эмпирического исследования в практику.

В ходе исследования были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

3. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона, программа «IBM SPSS Statistics 22.0».

Охарактеризуем использованные методы.

Анализ литературы – законообразная последовательность операций и конкретных действий исследователя, которая позволяет ему посредством обращения к научной литературе выявить те черты и свойства, которые опосредованно отражают природу и сущность исследуемого объекта [69, с. 70]. Тщательное изучение литературы помогает отделить известное от неизвестного, зафиксировать установленные факты, накопленный опыт, четко очертить изучаемую проблему.

Синтез – это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания. Анализ и синтез лишь в своем единстве дают полное и всестороннее знание действительности. Анализ дает знание отдельных элементов, а синтез, опираясь на результаты анализа, объединяя эти элементы, обеспечивает знание объекта в целом [59, с. 49].

Обобщение – вид мыслительной деятельности, состоящий в выделении и фиксации общих признаков, устойчивых свойств предметов и явлений действительности [69, с. 58]. Всякое обобщение должно иметь основание, то есть свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием.

Моделирование представляет собой воспроизведение характеристик одного объекта на другом, специально созданном для их изучения. Этот объект называется моделью. Модель имеет сходство в некоторых свойствах с изучаемым прототипом и служит средством описания, объяснения, и/или прогнозирования поведения прототипа [29, с. 51].

Целеполагание – определение, постановка целей, обдумывание образа желаемого будущего [27, с. 8]. Целеполагание является первичной фазой в управлении, которая предусматривает постановку непосредственно генеральной цели и выстраивание дерева целей в соответствии с назначением и характером решаемых задач [27, с. 6].

Эмпирические методы – это класс методов научного психологического познания, при которых происходит внешнее взаимодействие субъекта с объектом исследования [67, с. 70]. Эти методы исследования помогают выявить объективные законы, по которым происходит развитие тех или иных явлений. Эмпирический метод основан на чувственном восприятии.

Эксперимент представляет собой особый вид исследования, направленного на проверку научных и прикладных гипотез, требующих строгой логики доказательства, опирающегося на достоверные факты, установленные в эмпирических исследованиях. Эксперимент является «активным» методом изучения реальности. В нем всегда создается определенная искусственная ситуация, выделяются причины изучаемых явлений и оцениваются следствия действия этих причин по заранее известным критериям [38, с. 34].



Констатирующий эксперимент – эксперимент, направленный на установление фактического состояния и уровня тех или иных особенностей психического развития к моменту проведения эксперимента [7, с. 151]. Основная цель данного типа эксперимента – установление наличия или отсутствия изучаемого явления при определенных контролируемых условиях, измерение его количественных характеристик, качественное описание.

Тестирование – это набор кратковременных заданий, выполнение которых может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют ранее выявленным психическим нормам и стандартам [12, с. 88].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики.

«Опросник о способах копинга» был разработан в 1988 году Робертом Лазарусом и Сьюзан Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк. Данный опросник считается первой стандартизированной методикой для исследования копинга. Предназначен для испытуемых с 14 до 60 лет. Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов [34, с. 90]. Опросник позволяет оценить степень проявления у испытуемого следующих видов копинг-стратегий:

- конфронтационный копинг;
- дистанцирование;
- самоконтроль;

- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- бегство-избегание;
- планирование решения проблемы;
- положительная переоценка. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Еще одной используемой методикой был опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла. Опросник был разработан в 1994 году. На русский язык адаптирован Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой. Данная методика позволяет изучить стратегии и модели копинг-поведения. Опросник включает в себя 54 утверждения, каждое из которых испытуемому необходимо оценить по пятибалльной шкале. Методика характеризует девять моделей поведения [11, с. 251]:

1. Ассертивные действия (активная стратегия).
2. Вступление в социальный контакт (просоциальная стратегия).
3. Поиск социальной поддержки (просоциальная стратегия).
4. Осторожные действия (пассивная стратегия).
5. Импульсивные действия (прямая стратегия).
6. Избегание (пассивная стратегия).
7. Непрямые действия (непрямая стратегия).
8. Асоциальные действия (асоциальная стратегия).
9. Агрессивные действия (асоциальная стратегия).

(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Последней используемой методикой была методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности. Методика Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством доктора медицинских наук профессора Л. И. Вассермана [45].  
(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании [38, с. 11]. Значения признака определяются при помощи шкал измерения. В нашем исследовании для математической обработки был использован T-критерий Вилкоксона. Критерий позволяет сопоставить показатели, полученные в двух разных условиях на одной и той же выборке. С помощью данного критерия можно установить направленность и выраженность изменений, определить, в каком направлении сдвиг более интенсивный [64, с. 26]. Применение критерия ограничено количеством испытуемых – от 5 до 50. А также необходимо исключать из сравнения нулевые сдвиги, при этом количество наблюдений при подсчете уменьшается на количество нулевых сдвигов. Критические значения определяются по таблице критических значений T-критерия Вилкоксона [61, с. 88-90].

Таким образом, психолого-педагогическое исследование в рамках выпускной квалификационной работы проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов: теоретические (анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Для математико-статистической обработки данных исследования был использован T-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №138 г. Челябинска (в рамках реализации договора о сотрудничестве №16-27/46 от 08 октября 2021 г.). В исследовании приняли участие 21 учащийся 9-ого класса. Из них 21 мальчик в возрасте 14-15 лет. Коллектив характеризуется как проблемный, конфликтный, недисциплинированный. Преподаватели негативно отзываются об учащихся. Подростки имеют проблемы в отношениях с педагогами, идут на открытые конфликты. Также учащиеся не успевают по многим учебным предметам. Большая часть класса неактивна, без дополнительной мотивации от взрослых не проявляют желания принимать участие в каких-либо мероприятиях. Родители учащихся мало участвуют в жизни класса, но есть активные родители, состоящие в родительском комитете, посещающие собрания и обязательные мероприятия, остальные взаимодействуют с классным руководителем не регулярно, а только по необходимости.

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

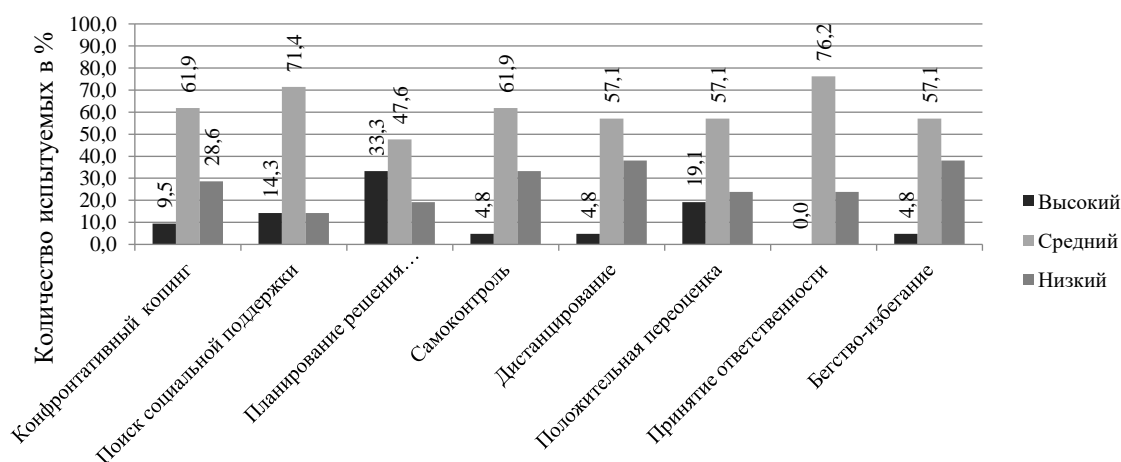


Рисунок 3 – Результаты исследования копинг-стратегий подростков по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман

По результатам методики можно сделать вывод, что в коллективе низкий уровень (28,6% – 6 подростков) «конфронтативного копинга» преобладает над высоким (9,5% – 2 учащихся). Это может говорить о том, что для большей части подростков не характерно совершение импульсивных, агрессивных действий, не ведущих к достижению цели. Учащиеся не склонны воспринимать ситуацию враждебно, не готовы к риску.

Стратегия «поиск социальной поддержки» в одинаковой степени представлена в коллективе на высоком (14,3% – 3 обучающихся) и низком (14,3% – 3 подростка) уровнях, преобладает средний (71,4% – 15 человек). Это может говорить о том, что большая часть подростков в коллективе способна обращаться за помощью к окружающим, учащиеся умеют запрашивать поддержку, сотрудничать с другими для более благоприятного разрешения проблемной ситуации.

В коллективе преобладают высокий (33,3 % – 7 учащихся) и средний (47,6% – 10 человек) уровни «планирования решения проблем». Это может говорить о способности большей части коллектива самостоятельно осуществлять планирование деятельности по разрешению проблемной ситуации, анализировать имеющиеся ресурсы для ее решения.

«Самоконтроль» в коллективе преобладает на низком (33,3% – 7 подростков) уровне. Это может говорить о том, что у большей части подростков возникают трудности с осуществлением контроля своих эмоций и действий, в результате чего действия могут быть необдуманными, импульсивными, ведущими к затягиванию или ухудшению проблемной ситуации.

Стратегия «дистанцирование» преобладает на низком (38,1% – 8 подростков) уровне. Это может говорить о том, что большая часть подростков не стремится обесценивать проблемную ситуацию, уходить от ее решения в какие-либо виды деятельности, рационализировать и преуменьшать ее значимость.

Почти в равной степени выражены высокий (19,1% – 4 учащихся) и низкий (23,8% – 5 подростков) уровни стратегии «положительная переоценка», преобладает средний (57,1% – 12 обучающихся) уровень. Для учащихся с высоким уровнем стратегии характерна личностная переоценка ситуации, восприятие ее как стимула для роста и развития, как возможности изменений. Учащиеся с низким уровнем стратегии не склонны анализировать ситуацию, принимать ее как способ изменений к лучшему.

Стратегия «принятие ответственности» преобладает на низком (23,8% – 5 учащихся) уровне. Это может говорить об избегании подростками признания собственной роли в возникновении проблемной ситуации, в планировании путей ее решения. Учащиеся не критикуют себя за сложившуюся ситуацию, не готовы брать на себя ответственность за ее нормализацию.

В коллективе преобладает низкий (38,1% – 8 подростков) и средний (57,1% – 12 обучающихся) уровни стратегии «бегство-избегание». Это может говорить о том, что подростки не склонны игнорировать проблемную ситуацию. Учащиеся не стремятся «забыть» ситуацию, отказаться от ее решения.

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

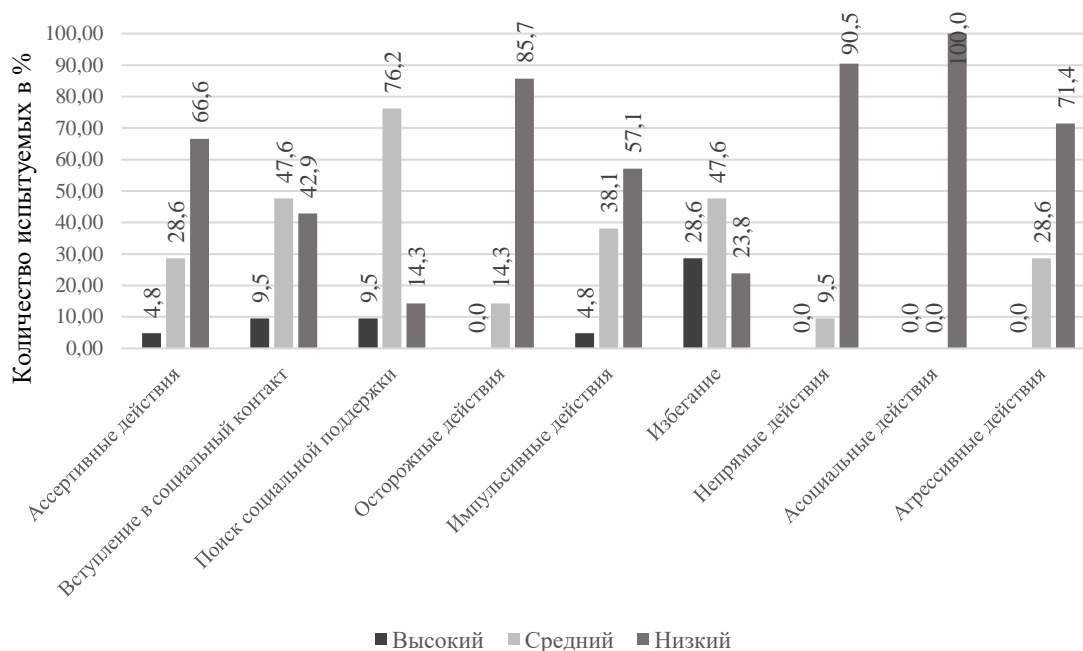


Рисунок 4 – Результаты исследования копинг-стратегий подростков по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

По результатам данной методики можно сделать вывод, что стратегия «ассертивные действия» выражена на низком уровне у большей части класса (14 человек – 66,6%). 1 учащийся (4,8%) часто применяет данную стратегию. Это может говорить о том, что преобладающая часть подростков в коллективе не умеет или не желает отстаивать свои интересы, активно действовать, уважая при этом интересы других людей.

Копинг-стратегия «вступление в социальный контакт» более выражена в коллективе на низком (42,9% – 9 подростков) и среднем (47,6% – 10 учащихся) уровнях. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что подростки не стремятся привлекать других людей для эффективного совместного решения проблемной ситуации.

Стратегия «поиск социальной поддержки» более выражена на среднем (76,2% – 16 обучающихся) и низком (14,3% – 3 подростка) уровнях. Это может говорить о том, что в проблемных ситуациях подростки не склонны обращаться за помощью и поддержкой окружающих. У 9,5% подростков (2 учащихся) высокий уровень данной копинг-стратегии. Полученные данные могут говорить об умении

подростков запрашивать помощь и эмоциональную поддержку у значимого окружения.

Стратегия «осторожные действия» преобладает в коллективе на низком (85,7% – 18 учащихся) уровне. Это может говорить о том, что большая часть класса не склонна обдумывать ситуацию в течение долгого времени, избегать риска, может действовать спонтанно.

Копинг-стратегия «импульсивные действия» в коллективе более выражена на низком (57,1% – 12 подростков) и среднем (38,1% – 8 учащихся) уровнях. Это может означать, что большая часть подростков не склонна к совершению необдуманных действий под влиянием эмоций или самой ситуации.

Стратегия «избегание» наиболее выражена на высоком (28,6% – 6 подростков) и среднем уровнях (47,6% – 5 обучающихся). Это может говорить о том, что большая часть коллектива склонна игнорировать проблемную ситуацию, откладывать ее решение на неопределенное время и/или переключаться на более приятные для них виды деятельности и времяпровождения.

Копинг-стратегия «непрямые действия» в коллективе более выражена на низком уровне (90,5% – 19 подростков). Это может означать, что подростки не стремятся с помощью манипуляций вынуждать окружающих людей совершать определенные действия для разрешения сложившейся проблемной ситуации.

Стратегия «асоциальные действия» в коллективе представлена на низком уровне (100%). Это может говорить, что подростки не склонны совершать определенные действия, выходящие за рамки социально допустимого поведения для получения удовольствия или решения трудной ситуации.

Копинг-стратегия «агрессивные действия» преобладает в коллективе подростков на низком (71,4% – 15 учащихся) и среднем (28,6% – 6 подростков) уровнях. Это может означать, что большей части подростков



не свойственно совершать определенные действия, причиняющие вред другим людям, обвинять других в своих неудачах, испытывать гнев и раздражение.

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике диагностики копинг-механизмов Э. Хейма представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

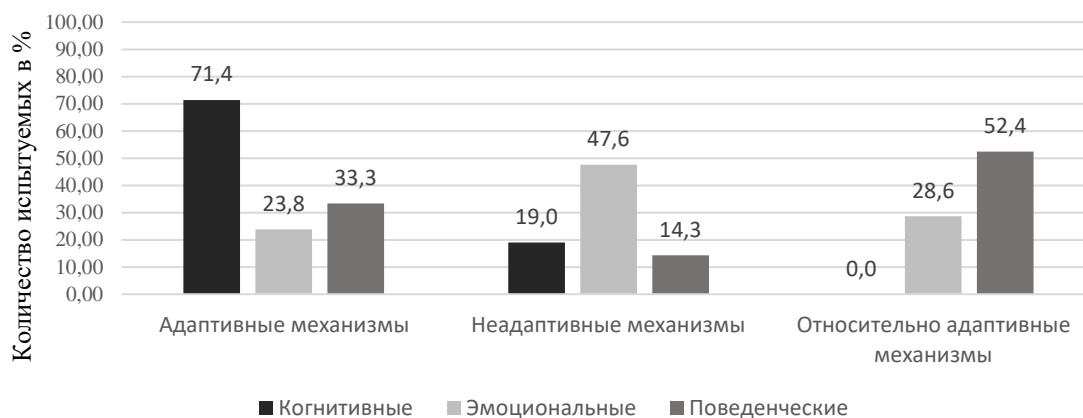


Рисунок 5 – Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

Обратим внимание, что в данной методике у одного испытуемого могут быть выражены в объеме 100% сразу несколько типов копинг-стратегий (когнитивные, эмоциональные и поведенческие) в рамках адаптивных, неадаптивных или относительно адаптивных механизмов.

По результатам данной методики можно сделать вывод о том, что среди адаптивных механизмов у подростков преобладают когнитивные (их выбирают 71,4% – 15 испытуемых). Учащиеся выбирают такие копинг-стратегии, как «установка собственной ценности» и «проблемный анализ». Это может говорить о том, что подростки могут оценивать ситуацию, анализировать ее и собственные ресурсы для решения, сохранять благоприятное эмоциональное состояние для верной ориентации в проблемной ситуации. Из эмоциональных механизмов представлены «оптимизм», «протест». Это может означать, что подростки, выбирающие эти механизмы, оценивают ситуацию со стороны протеста трудностям либо восприятия трудностей как незначимых, возможных к преодолению.

Поведенческие механизмы представлены стратегией «сотрудничество», что может говорить о способности подростков (33,3% – 7 учащихся) вступать в контакт с окружением для решения проблемных ситуаций.

Из неадаптивных механизмов у подростков наиболее выражены эмоциональные механизмы (характерны для 47,6% – 10 учащихся), из них представлены «покорность», «агрессивность», «подавление эмоций». Подростки, выбирающие данные стратегии склонны игнорировать свое эмоциональное состояние, сдаются влиянию ситуации («плывут по течению»), испытывают трудности в ориентации в ситуации и в нормализации своего эмоционального фона. Когнитивные (19% – 4 подростка) механизмы представлены стратегиями «игнорирование» и «растерянность». Данные стратегия характеризуют стремление учащихся дистанцироваться, отстраниться от проблемной ситуации, преуменьшить ее значимость, отложить на время (иногда и навсегда) ее решение, а также невозможность ориентации в сложившейся ситуации. Среди поведенческих стратегий (14,3% – 3 подростка) представлено «активное избегание», которое может демонстрировать поведение подростков, направленное на уход от проблемной ситуации, отказ от ее решения, переключение на более приятные виды деятельности.

Из относительно адаптивных механизмов более выражены поведенческие (52,4% – 11 испытуемых), такие как «отвлечение», «компенсация». Это может говорить о стремлении некоторых подростков решать ситуацию, путем компенсации не хватающих ресурсов имеющимися. У 28,6% испытуемых (6 учащихся) представлены такие эмоциональные механизмы, как «пассивная кооперация», «эмоциональная разрядка». Эти стратегии направлены на передачу ответственности за решение проблемы другим людям и эмоциональное отреагирование.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман наиболее выражены такие стратегии, как «планирование решения проблемы»,

«положительная переоценка», наименее выражены «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание». По методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла наиболее выраженными является стратегия «избегание», наименее выражены стратегии «ассертивные действия», «непрямые действия» и «асоциальные действия». По методике диагностики копинг-механизмов Э. Хейма можно сделать вывод, что у подростков в равной степени представлены адаптивные и неадаптивные стратегии копинг-поведения. Проблемными можно считать низкие уровни выраженности таких стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», высокий уровень стратегии «избегание». Также коррекции требует выбор подростками неадаптивных эмоциональных копингов («подавление эмоций», «самообвинение», «агрессивность»). Полученные данные легли в основу разработки программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Программа предполагает последовательное формирование ресурсов совладающего поведения – когнитивного, эмоционального, поведенческого. В программе принимают участие все подростки, так как подростковый возраст является сензитивным для формирования индивидуального стиля совладающего поведения, а также у испытуемых наблюдается преобладание не только конструктивных стратегий поведения, но и деструктивных.

## Выводы по главе 2

Психолого-педагогическое исследование в рамках магистерской диссертации проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов: теоретические (анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Опросник о

способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Для математико-статистической обработки данных исследования был использован Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №138 г. Челябинска (в рамках реализации договора о сотрудничестве №16-27/46 от 08 октября 2021 г.). В исследовании приняли участие 21 учащийся 9-ого класса (мальчики в возрасте 14-15 лет). Коллектив характеризуется как проблемный, конфликтный, недисциплинированный. Преподаватели негативно отзываются об учащихся.

По методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман наиболее выражены такие стратегии, как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», наименее выражены – «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание». По методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла наиболее выраженной является стратегия «избегание», наименее выражены стратегии «ассертивные действия», «непрямые действия» и «асоциальные действия». По методике диагностики копинг-механизмов Э. Хейма можно сделать вывод, что у подростков в равной степени представлены адаптивные и неадаптивные стратегии копинг-поведения. Проблемными можно считать низкие уровни выраженности таких стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», высокий уровень стратегии «избегание». Это может говорить о том, что подростки испытывают трудности с контролем эмоций и собственных действий, не готовы вступать в контакт с окружающими для совместного решения проблем, а также, что для них характерно стремление переключиться на

более приятные виды деятельности, уходя от решения проблемной ситуации. Также коррекции требует частота выбора подростками неадаптивных эмоциональных копингов («подавление эмоций», «самообвинение», «агрессивность»). Полученные данные легли в основу разработки программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Программа предполагает последовательное формирование ресурсов совладающего поведения – когнитивного, эмоционального, поведенческого. В программу включена реализация просветительских мероприятий, направленных на знакомство подростков с феноменом копинг-поведения, его ресурсов и стратегий. В программе принимают участие все подростки, так как подростковый возраст является сензитивным для формирования копинг-поведения, а также у испытуемых наблюдается преобладание не только конструктивных стратегий поведения, но и деструктивных.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

В психолого-педагогической программе формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования приняли участие 21 учащийся 9-го класса «СОШ №138 г. Челябинска» в возрасте 14-15 лет, из них 21 мальчик.

Целью программы является формирование у подростков конструктивных копинг-стратегий «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» через активизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-ресурсов.

Задачи:

1. Знакомство подростков с теоретическими взглядами на способы совладания с проблемными ситуациями.
2. Развитие у учащихся умения анализировать ситуацию, собственные ресурсы для ее решения.
3. Обучение подростков осознанию и принятию своих чувств и эмоций, овладению приемлемыми способами их выражения.
4. Развитие у подростков навыков вступления в социальный контакт и совместного с окружающими решения проблемных ситуаций.
5. Развитие планирования и целеполагания как ресурсов копинг-поведения
6. Формирование у подростков навыков принятия ответственности за собственные решения.

Разработанная программа рассчитана на 13 встреч по 40 минут. Занятия проводятся в групповой форме один-два раза в неделю в соответствии с загруженностью школьников. В рамках программы предусмотрены два групповых просветительских занятия, а также индивидуальные консультации по запросу учащихся

Основные методы работы: мини-лекции, упражнения, техники психодрамы (ролевая игра), индивидуальное консультирование, групповое консультирование, консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание.

Данная программа опирается на ряд принципов [70, с. 225-227]:

1. Принцип «Я-высказываний» означает, что каждый подросток высказывается от своего лица, выражает свои эмоции, не обобщая.
2. Принцип активности предполагает, что каждый учащийся будет вовлечен в тренинговое взаимодействие.
3. Принцип конфиденциальности означает, что все события и действия, происходящие во время тренинга, не будут обсуждаться никем из участников за его пределами.
4. Принцип доброжелательного отношения предполагает создание доверительной атмосферы, уважительное отношение подростков друг к другу.
5. Принцип постоянной обратной связи – непрерывное получение подростками обратной связи от других участников тренинга, побуждение участников к формулированию и высказыванию обратной связи.

Программа составлена на основе работ Мониной Г. Б., Авидон И. А., Гончуковой О. В., Щербатых Ю. В., Кочетовой Т. В.

Критериями эффективности является изменение у подростков при повторной диагностике следующих показателей: увеличение частоты использования стратегий «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «самоконтроль».

Структура программы:

1. Вводный блок (занятие № 1).
2. Блок активизации когнитивных ресурсов копинг-стратегий (занятия № 2-5).
3. Блок активизации эмоциональных ресурсов копинг-стратегий (занятия № 6-8).
4. Блок активизации поведенческих ресурсов копинг-стратегий (занятия № 10-12).
5. Заключительный блок (Занятие № 13).

Структура занятий:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Содержание программы.

Занятие №1. Вводное.

Цель: знакомство участников, выработка правил группового взаимодействия, сбор ожиданий, формирование положительной мотивации к занятиям.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Снежный ком». Цель: узнать и запомнить имена участников.

Упражнение 2. «Визитка». Цель: презентация себя участникам группы.

Основная часть:

Упражнение 3. «Незаконченные предложения». Цель: прояснение явных и неявных правил, действующих в группе.

Упражнение 4. «Письмо самому себе». Цель: осознание каждым участником конкретных целей личного участия в тренинге, повышение мотивации.

Заключительная часть:



Упражнение 6. «Аплодисменты». Цель: положительное завершение тренингового дня.

Занятие №2. «Способы совладания с трудными жизненными ситуациями».

Цель: знакомство участников со способами совладания (копинг-стратегиями).

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цвет настроения». Цель: анализ и выражение собственного настроения участниками.

Основная часть:

Упражнение 2. Мини-лекция «Способы совладания». Цель: знакомство учащихся с существующими взглядами на феномен совладания (копинг-стратегий) в современной психологии.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Упражнение 4. «Подарок». Цель: положительное завершение тренингового дня.

Занятие №3. «Дадим отпор проблемам!»

Цель: формирование позитивного мышления и образа Я.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Я сегодня вот такой». Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Основная часть:

Упражнение 2. «Пять плюсов». Цель: развитие у участников умения искать положительные стороны в негативных событиях.

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца». Цель: формирование позитивного образа Я.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Домашнее задание: «Мои положительные качества». Цель: выделение и осознание подростками сильных сторон своей личности.

Занятие №4. «Мне все по плечу!»

Цель: формирование позитивного мышления и образа Я.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Я сегодня вот такой». Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Основная часть:

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 2. «Если у вас нету тети». Цель: тренировка способности позитивно мыслить.

Заключительная часть:

Домашнее задание: «Мой идеальный день». Цель: обучение фиксировать внимание на позитивных аспектах цели, а не на негативных, мешающих.

Упражнение 3. «Комплименты». Цель: позитивное завершение тренингового дня.

Занятие №5. «Каковы мои ресурсы?»

Цель: формирование представления подростков о ресурсных возможностях личности.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Поменяйтесь местами те, кто...». Цель: создание положительного настроения на работу.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть:

Мини-лекция «Ресурсы личности»

Упражнение 2. «Вы не поверите, что». Цель: знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности».

Заключительная часть:

Упражнение «Подарок». Цель: положительное завершение тренингового дня.

Занятие №6. «Мои эмоции, какие они?»

Цель: обучение участников осознанию и принятию собственных чувств и эмоций.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Наш камень в ваш огород». Цель: предоставление подросткам возможности «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости.

Основная часть:

Упражнение 2. «Пиктограммы». Цель: развитие эмоций, умения определять эмоции других людей.

Упражнение 3. «Предположения». Цель: развитие эмпатии, эмоционального интеллекта.

Заключительная часть:

Домашнее задание «Смайлик». Цель: развитие навыков наблюдения за собственным эмоциональным состоянием, умения оценивать свои эмоции и управлять ими.

Рефлексия.

Занятие №7. «Я хозяин своих эмоций».

Цель: обучение подростков овладению социально приемлемыми способами выражения чувств и эмоций.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Бумажные мячики». Цель: снижение эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть:

Упражнение 2. «Я злюсь, когда...». Цель: знакомство и отработка алгоритма совладания с отрицательными эмоциями, снижение эмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Мешок негатива». Цель: осознание влияния негативных эмоций на поведение человека и его внутреннее состояние.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Упражнение 4. «Самый сок». Цель: сбор и интеграция полезного опыта.

Занятие №8. «Я чувствую». Цель: обучение подростков навыкам вербализации своих чувств.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Сороконожка». Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на работу.

Основная часть:

Упражнение 3. «Я-высказывания». Цель: обучение подростков вербализации своих чувств и эмоций.

Упражнение 4. «Безоценочное суждение». Цель: обучение подростков выражению своего мнения без оценок других людей.

Заключительная часть:

Домашнее задание «Я-высказывания». Цель: закрепление навыка употребления Я-высказываний и безоценочных суждений.

Занятие №9. «Как мы смотрим на проблему?»

Цель: формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить ресурсы для ее решения.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Кенгуру». Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на работу.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть:

Упражнение 2. «Царевна-лягушка». Цель: оценка проблемных ситуаций и умения выходить из них.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Занятие №10. «Это не проблема!»

Цель: развитие умения у подростков анализировать проблемные ситуации.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Ты мне нравишься тем...». Цель: создание положительного настроения на работу.

Основная часть:

Упражнение 2. «Оптимист, пессимист и шут». Цель: формирование у подростков целостного отношения к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Упражнение 3. «Выкинь свои проблемы». Цель: предоставление подросткам возможности получить безопасную обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Занятие №11. «Мои планы»

Цель: развитие навыков целеполагания у подростков как одного из ресурсов копинг-поведения.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цветная импровизация». Цель: создание положительного настроения на работу.

Основная часть:

Мини-лекция «Постановка целей».

Упражнение 2. «Мои цели». Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия, необходимые для их достижения.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Упражнение 3. «... зато ты» Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Занятие №12. «Моя жизнь под моим контролем». Цель: тренировка навыков, полученных в ходе тренинговой программы.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Сбывающиеся пророчества или аффирмации в руку». Цель: создание позитивного настроения на предстоящую совместную работу.

Основная часть:

Упражнение 2. «Ролевая игра». Цель: опробование подростками умений и навыков, полученных в ходе реализации тренинговой программы в ситуациях ролевого взаимодействия.

Заключительная часть:

Рефлексия.

Упражнение 3. «Волшебные подарки». Цель: интеграция опыта, завершение тренингового блока в позитивном эмоциональном ключе.

Занятие №13. «К чему я пришел?»

Цель: подведение итогов тренингового цикла.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цвет настроения». Цель: анализ и выражение своего настроения участниками.

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе». Цель: анализ достигнутого в результате прохождения тренингового цикла.

Упражнение 3. «Тройная польза». Цель: обобщение полученного опыта.

Заключительная часть:

Упражнение 4. «С чем мы уходим». Цель: анализ впечатлений участников от тренингового цикла, рефлексия.

Подробно программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования предполагает развитие у учащихся умения

анализировать проблемную ситуацию и пути ее решения с учетом имеющихся ресурсов (внутренних и социальных), формирование умения осознавать свои эмоции и управлять ими, формирование позитивного образа Я. Программа состоит из 13 занятий по 40 минут, рассчитана на групповую работу с подростками 14-15 лет. Основными методами работы являются упражнения, ролевые игры и дискуссии, консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание, методы психологического консультирования представлены в программе в форме просветительских мероприятий, направленных на знакомство учащихся с особенностями формируемого феномена (копинг-стратегий). Оценка эффективности программы проводилась с помощью повторной диагностики по методикам. На основании результатов повторной диагностики была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику для обеспечения сопровождения формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков субъектами образовательного процесса – педагогами и психологами образовательного учреждения, а также родителями учащихся.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

После реализации программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования была проведена повторная диагностика с использованием того же пакета методик. Программа была направлена на формирование копинг-стратегий «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт».

Результаты исследования копинг-стратегий подростков после реализации программы по методике «Опросник о способах копинга»

Р. Лазаруса и С. Фолкман представлены в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. На рисунке 6 представлены результаты до и после реализации программы по шкале «Самоконтроль».

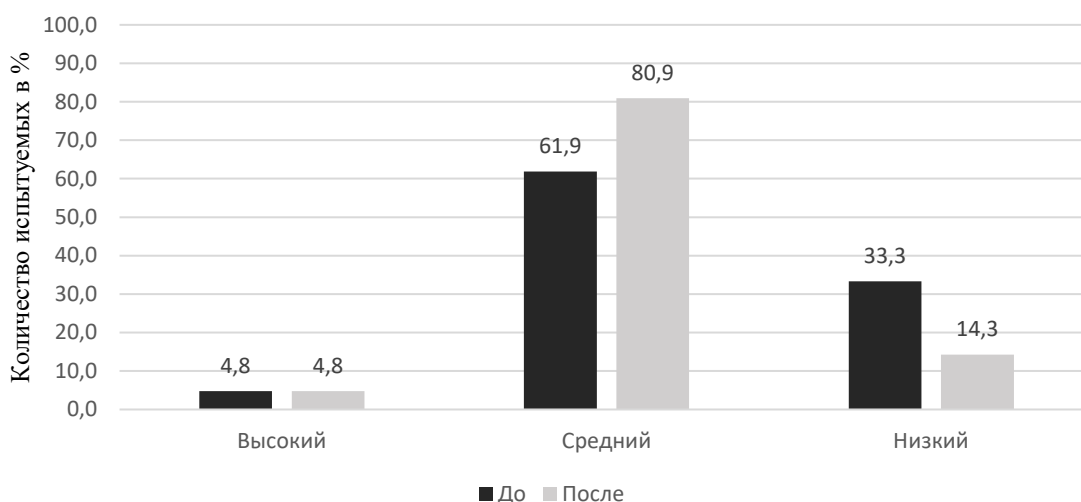


Рисунок 6 – Результаты диагностики копинг-стратегии «Самоконтроль» у подростков до и после реализации программы по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод, что уменьшилось число учащихся с низким уровнем использования данной стратегии на 20% (было 7 учащихся, стало – 3). У этих подростков стал выражен средний уровень стратегии, за счет чего изменилось количество учащихся со средним уровнем копинг-стратегии «самоконтроль» (с 13 до 17 соответственно). Это может говорить о том, что учащиеся начали использовать навыки совладания со своим эмоциональным состоянием, планировать и обдумывать собственные действия для более успешного разрешения проблемной ситуации.

На рисунке 7 представлены результаты до и после реализации программы по шкале «Принятие ответственности».



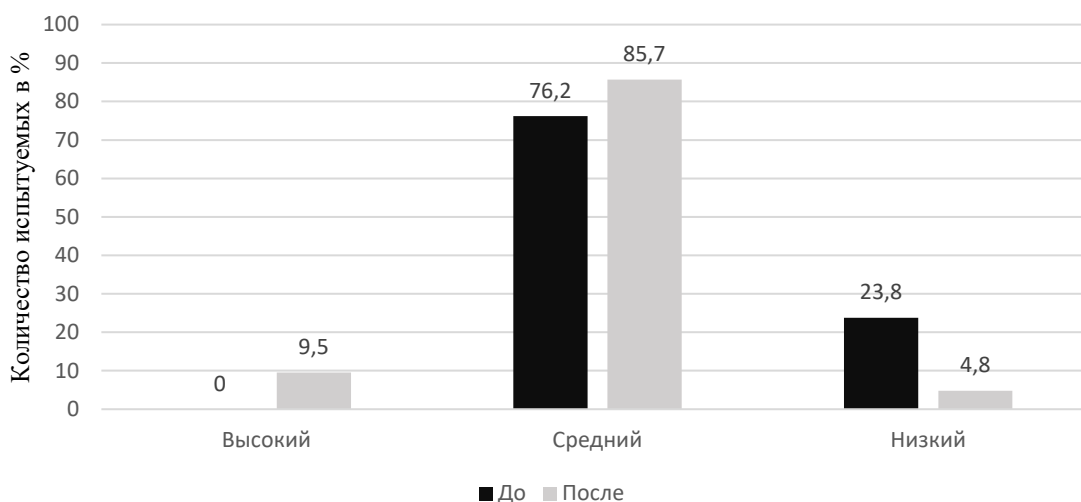


Рисунок 7 – Результаты диагностики копинг-стратегии «Принятие ответственности» у подростков до и после реализации программы по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод о том, что количество учащихся с низким уровнем принятия ответственности снизилось на 21% (было 5 учащихся, стал – 1), за счет этого увеличилось число подростков с высоким на 9,5% (с 0 до 2 учащихся) и средним уровнями выраженности стратегии на 9,5% соответственно (с 16 до 18 подростков). Это может говорить о том, что подростки научились признавать свою роль в возникновении проблемной ситуации, а также у них появилась готовность брать на себя ответственность за поиск выхода из нее.

Результаты исследования копинг-стратегий подростков после реализации программы по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла представлены в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. На рисунке 8 представлены результаты до и после реализации программы по шкале «Ассертивные действия».

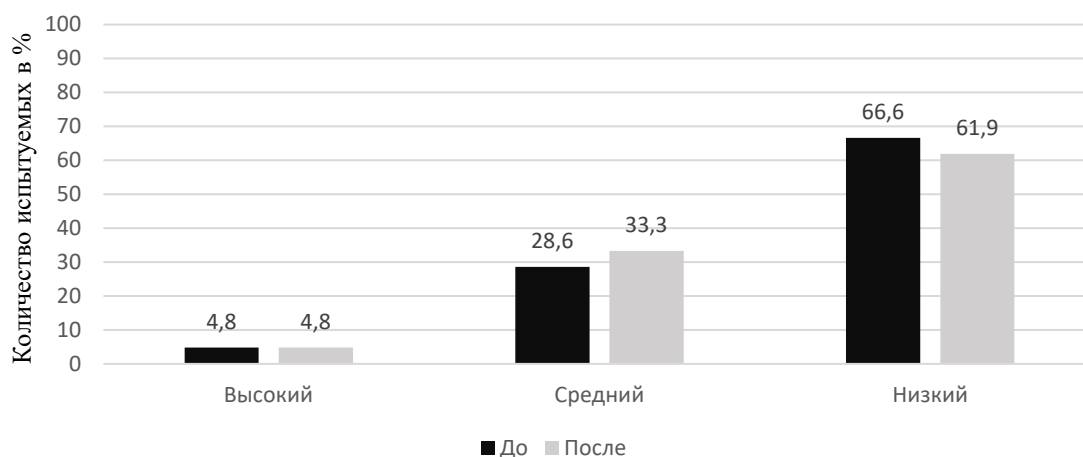


Рисунок 8 – Результаты диагностики копинг-стратегии «Ассертивные действия» у подростков до и после реализации программы по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод, что изменения частоты выбора стратегии «ассертивные действия» находятся в пределах одного уровня, изменилось количество набранных подростками баллов по шкале. Только у одного учащегося (4,8%) уровень изменился с низкого на средний. Это может говорить о том, что есть тенденция к изменению, но для появления более устойчивых результатов необходимо совершенствование подростками навыков, полученных в ходе программы.

На рисунке 9 представлены результаты до и после реализации программы по шкале «Вступление в социальный контакт».

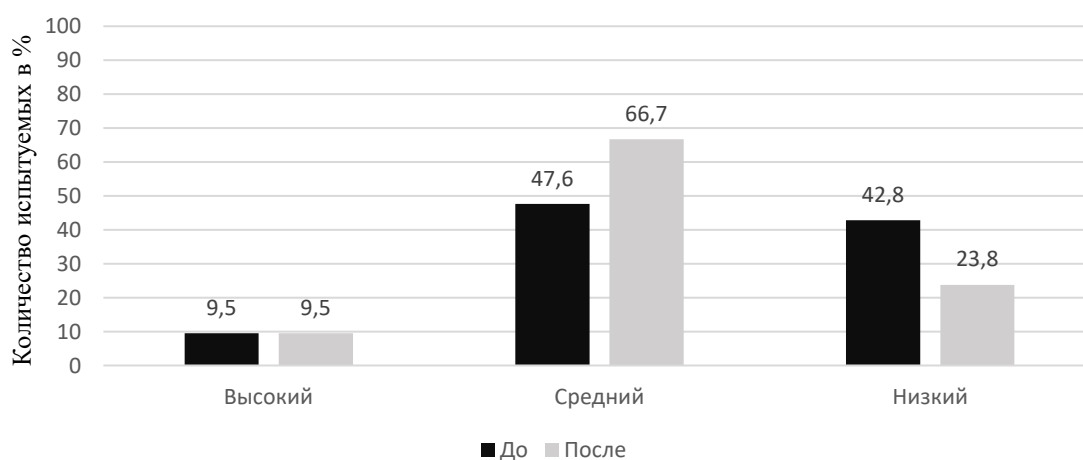


Рисунок 9 – Результаты диагностики копинг-стратегии «Вступление в социальный контакт» у подростков до и после реализации программы по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод о том, что уменьшилось количество подростков с низким уровнем выраженности стратегии на 19% (с 9 человек до 5), за счет чего увеличилось число учащихся со средним уровнем стратегии (с 10 до 14 учащихся). Это может говорить о том, что учащиеся начали вступать в контакт с окружающими для решения проблемных ситуаций, обращаться за помощью и поддержкой, в том числе за необходимой для решения проблемы информацией.

Результаты повторной диагностики по методике «Диагностика копинг-стратегий Э. Хейма» представлены на рисунках 10-11 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

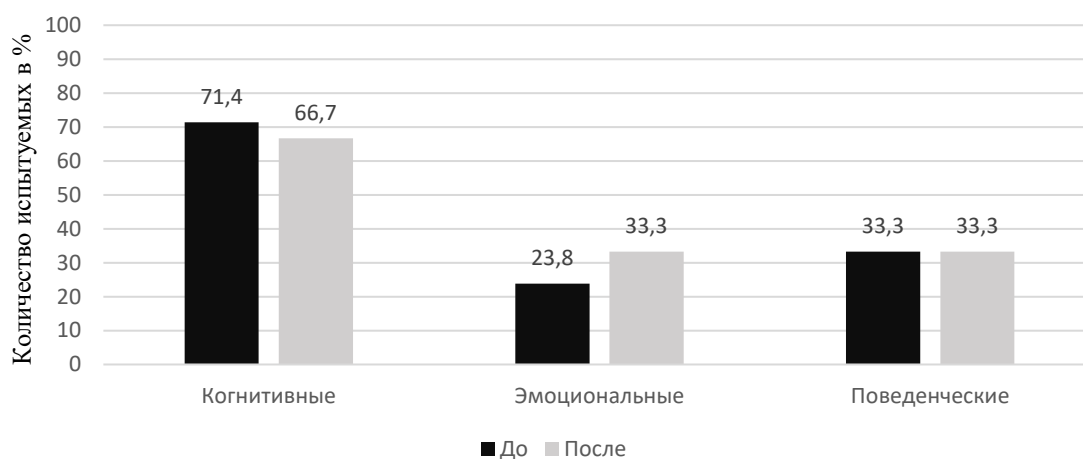


Рисунок 10 – Результаты диагностики адаптивных копинг-стратегий у подростков до и после реализации программы по методике «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейма

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод о том, что уменьшилось число учащихся, применяющих адаптивные когнитивные копинги (на 4,7%) и увеличилось количество подростков, использующих эмоциональные копинг-стратегии на 9,5% (с 5 до 7 учащихся). Это может говорить о том, что подростки продолжают применять когнитивные копинг-стратегии («проблемный анализ») и более часто стали использовать эмоциональные адаптивные стратегии («оптимизм»).

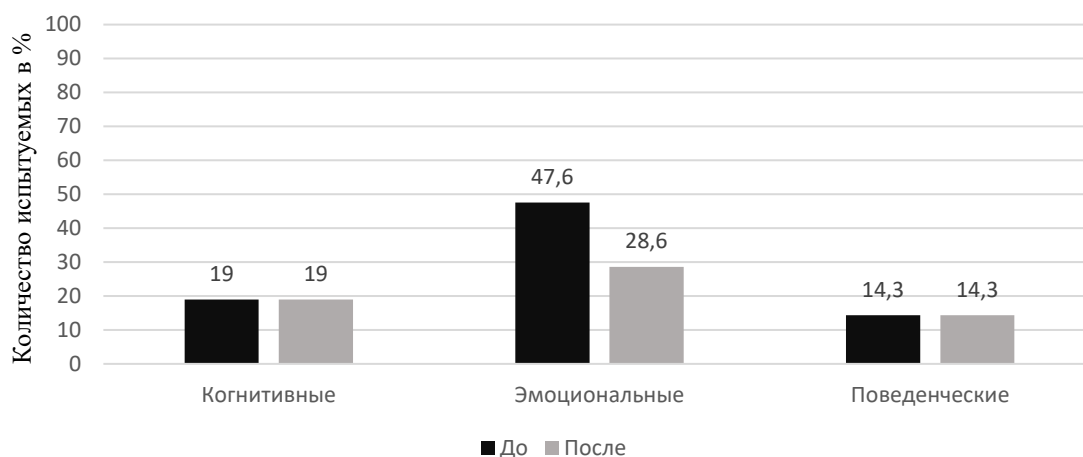


Рисунок 11 – Результаты диагностики неадаптивных копинг-стратегий у подростков до и после реализации программы по методике «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейма

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод о том, что подростки стали реже использовать неадаптивные эмоциональные копинги, такие как «самообвинение», «подавление эмоций», «игнорирование» (количество снизилось на 19% с 10 до 6 учащихся). Данные копинг-стратегии были заменены подростками на «оптимизм» или «эмоциональная разрядка».

Для оценки эффективности программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по следующим видам копинга «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» с использованием программы «IBM SPSS Statistics 22.0».

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

Копинг-стратегия	Эмпирическое значение критерия	Критические значения	
		Уровень значимости 0,05	Уровень значимости 0,01
Самоконтроль	10,5**	37	23
Принятие ответственности	0**	67	49
Ассертивные действия	12**	25	15
Вступление в социальный контакт	0**	47	32

Примечание:  
 \* существуют значимые различия на уровне значимости 0,05;  
 \*\* существуют значимые различия на уровне значимости 0,01

По результатам математико-статистической обработки данных можно сделать вывод о существовании значимых различий в данных до и после проведения реализации программы. Это может говорить об эффективности программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Подростки стали реже уклоняться от решения проблемных ситуаций, научились вступать в контакт с окружающими для совместного решения проблемной или конфликтной ситуации, а также получили навыки нормализации своего эмоционального состояния и контроля собственных действий.

Гипотеза исследования о том, что в результате реализации психолого-педагогической программы изменится частота применения подростками конструктивных копинг-стратегий, подтвердилась.

Таким образом, после реализации программы по результатам повторной диагностики можно сделать вывод об увеличении частоты выбора стратегий «принятие ответственности», «самоконтроль», «вступление в социальный контакт», «ассертивные действия». Это может говорить о том, что подростки начали более активно вступать в контакт с окружением для получения информации или поддержки для решения проблемных ситуаций. Также можно отметить, что подростки стали менее импульсивны в своих действиях, получили навыки регуляции своего поведения, нормализации эмоционального состояния. Гипотеза исследования подтверждена.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

На основе анализа психолого-педагогической литературы, проведения эмпирического исследования мы составили технологическую карту внедрения результатов опытно-экспериментального исследования в практику психологической службы образовательного учреждения.

Структура технологической карты внедрения представлена 7 этапами, включающими описание целей, содержания деятельности, методов и форм реализации, количества планируемых мероприятий, временных границ и субъектов образовательного процесса, ответственных за каждый этап.

Охарактеризуем этапы внедрения.

1. Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Этап предполагает постановку цели программы, планирование этапов.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы. Этап ориентирован на выработку положительной мотивации и психологической готовности к освоению предмета (формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков) внедрения.

3. Исследование предмета внедрения – изучение теоретических положений, методов и методик исследования.

4. Пилотажное освоение предмета внедрения. Цель этапа заключается в создании инициативной группы, готовой и способной проверить методики внедрения.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения. Цель этапа состоит в освоении предмета исследования всеми субъектами образовательного процесса, привлеченного к внедрению программы.

6. Совершенствование работы над предметом внедрения. Этап представляет собой создание условий для освоения педагогами компетенций, сопровождение образовательного процесса в соответствии с системным подходом, совершенствование применяемых методов работы.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения. Этап направлен на освещение полученных знаний, передачу инновационных методов другим субъектам образовательного процесса, популяризацию передового опыта.

Подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Успешность осуществления психолого-педагогического сопровождения может зависеть от слаженности и согласованности действий педагогов, психолога и родителей, а также от соблюдения следующих принципов: обеспечения субъектности подростков, учета личных и возрастных особенностей подростков, веры в возможность позитивных изменений в личности учащегося, непрерывности, системности и преемственности сопровождения.

Для сопровождения формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков (а именно стратегий «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт») необходимо содействовать развитию у обучающихся эмоционального интеллекта, навыков межличностного общения, гибкости мышления, самоконтроля поведения, рефлексивности.

Высокий эмоциональный интеллект позволяет лучше справиться с трудной ситуацией, относиться к ней более позитивно, а также расширяет репертуар активных стратегий совладания [8, с. 5]. Для развития у подростков эмоционального интеллекта мы можем рекомендовать педагогам ознакомить подростков с методами релаксации и эмоциональной регуляции, например, дыхательной гимнастикой, счетом до десяти (в обратном порядке), арт-терапевтическими техниками. В работу на уроке или внеурочную деятельность полезно включать игры, предполагающие выражение и проживание различных эмоций.

Родителям мы рекомендуем искренне говорить со своим ребенком о его переживаниях, учить распознавать эмоции других людей. Если подросток ярко выражает негативные эмоции, родителям необходимо спокойно реагировать на такие вспышки, а также обсуждать их после того, как подросток успокоится. Полезен в этом случае пример родителей, которые в проблемной ситуации умеют проговаривать эмоции, используя технику «Я-высказывание» («Я сейчас злюсь, потому что ты не сдержал

обещание вернуться домой к 21.00. Я волновалась за тебя, потому что твой телефон был выключен, и я не знала, надолго ли ты ушел»).

Копинг-стратегия «вступление в социальный контакт» предполагает владение подростками навыками конструктивного общения со сверстниками и взрослыми. Коммуникативные умения личности позволяют строить бесконфликтные отношения с различными людьми, оказывать влияние на других людей, достигать целей с наименьшими потерями времени и ресурсов. Развитые коммуникативные навыки влияют на выбор адаптивных способов совладания, что способствует снижению стрессового влияния ситуации [46, с. 204].

Педагогам можно порекомендовать поощрение подростков к вербализации своего мнения, изложению точек зрения, приведению различных аргументов по изучаемым вопросам. Например, на уроках литературы можно обсуждать действия героев художественных произведений. В данных ситуациях следует выслушивать каждого желающего, стараться понять и обсудить точку зрения учащегося. Полезно включать в ход уроков разыгрывание сценок по ролям. Можно предложить подросткам представить себя в роли исторического или литературного персонажа.

Родители обучающихся могут содействовать формированию конструктивных навыков межличностного общения через обсуждение различных вопросов со своими детьми, поощряя изложение ими своего отношения к обсуждаемому, вовлечение в дискуссии, обучение аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Гибкость мышления может проявляться в вариативности способов совладания, адекватных ситуации для достижения баланса во взаимоотношениях человека с окружающей средой [8, с. 6].

Педагогам можно порекомендовать предлагать ученикам подходить к решению одной и той же ситуации с разных сторон (можно обсудить одну сцену литературного произведения со стороны эмоций и действий



разных персонажей). Необходимо включать в обучение различные творческие задания (например, разыграть конфликтную ситуацию из литературного произведения, причем следует брать те конфликты, которые были не решены в произведении, либо были неочевидны). Следует обучать подростков формулировать проблему, противоречия, выдвигать гипотезы, искать пути их проверки.

Родителям мы рекомендуем поощрять познавательную активность своих детей и стремление знакомиться с новыми видами деятельности. Возможно включаться в совместную творческую деятельность с подростком (интеллектуальные семейные игры, проведение экспериментов). Полезным будет обсуждение различных событий, происходящих в мире.

Контроль поведения является интегративной характеристикой, включающей в себя контроль действий, эмоций и когнитивный контроль (способность к анализу, предвосхищению и планированию деятельности). Контроль поведения выступает основой самоконтроля. Контроль поведения и копинг-стратегии являются разными уровнями единого механизма саморегуляции личности [13, с. 185].

Педагог может обучать подростков неконфликтным способам решения ситуаций. Следует помогать учащимся осознавать и регулировать свои эмоциональные состояния. Возможно включение в учебную деятельность различных бесед этического характера о нравственных качествах и морали («Как вы думаете, что нужно сделать в данной ситуации, как поступить?»).

Родителям необходимо обсуждать с ребенком ситуации, которые вызывают у него яркие эмоции (в особенности негативные), не поощряя «эмоциональные всплески» в виде криков и ругательств. Следует содействовать развитию самостоятельности у ребенка, позволяя выполнять различную деятельность самому: приготовить себе обед, распланировать день, выбрать секцию. При общении с ребенком полезно поощрять его

стремление найти ответ самостоятельно, не давать его в готовом виде (задавать наводящие вопросы: «А как ты считаешь?»). Необходимо позволять ребенку выражать собственное мнение свободно, без боязни осуждения. Особенно важным является пример родителей – им тоже следует контролировать свои эмоции и действия.

Рефлексивность является ресурсом, необходимым для понимания контекста проблемной ситуации. Связь рефлексивности и совладающего поведения рассматривается через когнитивное оценивание трудной ситуации, умение принять решение [9, с. 24]. Способность к рефлексии своего поведения также является ресурсом для принятия подростками ответственности за свое поведение, за признание собственной роли в возникновении проблемной ситуации и планирование вариантов ее решения.

Педагогам следует предлагать подросткам задания, направленные на анализ какой-либо информации или конкретной ситуации, а также обобщение полученных данных. Необходимо формировать у подростков способность к самоанализу. Полезным будет привлекать учащихся к анализу собственной деятельности в начале и в конце выполнения задачи («Что делали?», «Что узнали?», «Как сможете использовать эти знания?»). Следует интересоваться мнением подростков и их отношением к изучаемому материалу (задавать вопросы «Как вы считаете...?»).

Родителям можно рекомендовать быть терпеливыми при общении со своим ребенком, не торопить его, если он добывает новое знание. Следует обсуждать с подростком проблемные ситуации или те, в которых он допустил ошибку («Как ты думаешь, что можно сделать иначе?», «Как ты поступишь, если такая ситуация повторится?»). При этом важно, чтобы подросток высказал свое мнение, предположил, как можно исправить ошибку или решить проблему, а также, что полезного в этом будет для него. При этом родителям самим необходимо научиться грамотно

реагировать на ошибки – принимать, что ошибки свойственны всем людям, что из неудачи следует извлекать пользу.

Все перечисленные характеристики являются важными ресурсами совладающего поведения. Грамотная и слаженная работа родителей педагогического коллектива может способствовать гармоничному развитию копинг-ресурсов, которые лежат в основе конструктивного копинг-поведения.

Таким образом, нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Технологическая карта внедрения включает в себя семь этапов реализации: целеполагание внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования; формирование положительной установки на внедрение программы; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта освоения предмета внедрения. Внедрение результатов в практику предполагает содействие совместной работе психолога, педагогов и родителей обучающихся для всестороннего сопровождения формирования таких копинг-стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт». Психологи, педагоги и родители могут способствовать формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков путем развития копинг-ресурсов. К основным копинг-ресурсам можно отнести коммуникативные навыки и способность подростков вступать в социальные контакты для совместного решения проблемной ситуации; эмоциональный интеллект, включающий способность узнавать эмоции, понимать их, регулировать; гибкость мышления; самоконтроль; рефлексивность.

### Выводы по главе 3

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков предполагает развитие у учащихся умения анализировать проблемную ситуацию и пути ее решения с учетом имеющихся ресурсов (внутренних и социальных), формирование умения осознавать свои эмоции и управлять ими, формирование позитивного образа Я. Программа состоит из 13 занятий по 40 минут, рассчитана на групповую работу с подростками 14-15 лет. Основными методами работы являются упражнения, ролевые игры и дискуссии, методы психологического консультирования представлены в программе в форме просветительских мероприятий, направленных на знакомство учащихся с особенностями формируемого феномена (конструктивных копинг-стратегий). Оценка эффективности программы проводилась с помощью повторной диагностики по методикам.

После реализации программы по результатам повторной диагностики и математико-статистической обработки данных можно сделать вывод о увеличении частоты выбора стратегий «принятие ответственности», «самоконтроль», «вступление в социальный контакт», «ассертивные действия». Это может говорить о том, что подростки начали более активно вступать в контакт с окружением для получения информации, поддержки при решении проблемных ситуаций. Также можно отметить, что подростки стали менее импульсивны в своих действиях, получили навыки регуляции своего поведения, нормализации эмоционального состояния. Гипотеза исследования была подтверждена.

Нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Внедрение результатов в практику предполагает содействие совместной работе психолога, педагогов и родителей обучающихся для всестороннего

сопровождения формирования таких копинг-стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт». Психологи, педагоги и родители могут способствовать формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков путем развития копинг-ресурсов. Технологическая карта внедрения включает в себя семь этапов реализации: целеполагание внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования; формирование положительной установки на внедрение программы; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Копинг-стратегия – сознательный, рациональный способ борьбы человека с жизненными трудностями. Копинг-стратегии направлены на устранение источников тревог. Копинг-поведение так же называют совладающим поведением. Основные функции совладающего поведения заключаются в предотвращении, устранении или снижении стрессового влияния ситуации. Компоненты копинг-поведения функционируют в одной или нескольких из трех сфер: когнитивной, эмоциональной и/или поведенческой. Эффективность совладания зависит от уровня развития ресурсов человека, среди которых можно выделить личностные, психологические, профессиональные, социальные, физические и материальные ресурсы. Исходной точкой для классификации копинг-стратегий могут выступать исследования Р. Лазаруса и С. Фолкман, в которых выделялись стратегии, сфокусированные на оценке, на проблеме или на эмоциях. Конструктивными стратегиями различные авторы считают те, что направлены на преобразование ситуации, решение проблемной ситуации во взаимодействии с окружением (например, положительная переоценка, вступление в социальный контакт, ассертивные действия, разрешение проблемы). Наименее эффективными, являются «избегание» и «самообвинение» во всех вариантах, занижение своих возможностей. Относительно действенным является реальное преобразование ситуации или ее переоценка (перетолкование). Неоднозначно оцениваются эмоционально-экспрессивные формы преодоления: выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса, однако исключение составляет открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. В качестве среды, в которой применяются копинг-стратегии могут выступать межличностные отношения, которые именно в подростковом периоде становятся наиболее значимыми. Также межличностное взаимодействие

способствует формированию копинг-стратегий – благоприятные условия взаимоотношений побуждают личность использовать адаптивные копинг-стратегии (например, поиск социальной поддержки, положительную переоценку), в то время как негативно настроенное окружение вынуждает человека прибегать к деструктивным способам совладания (например, дистанцированию, бегству-избеганию, асоциальному поведению).

Подростковый возраст является переломным, кризисным периодом на этапе взросления. В данном возрастном периоде происходит формирование индивидуального стиля совладания со стрессом, который включает целый комплекс копинг-стратегий, используемых личностью. Подросток может брать пример со значимых взрослых, используя их опыт совладания с трудными жизненными ситуациями. Еще одной особенностью копинг-поведения подростков является их стремление к дистанцированию от проблемы или получению удовольствий. Межличностные отношения подростка со сверстниками оказывают влияние на выбор копинг-стратегий, т.к. под влиянием ценностей референтной группы подросток может принимать решение об уходе в более приятные виды деятельности или, наоборот, о переоценке сложившейся ситуации, совместном поиске способов выхода. Формирующиеся в подростковом возрасте копинг-стратегии могут остаться доминирующими и во взрослом возрасте. Для формирования адаптивных (конструктивных) копинг-стратегий подростков могут использоваться психокоррекционные программы с элементами тренинга.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу и осуществив целеполагание, мы построили дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. На основании дерева целей была разработана модель исследования. Разработанная модель предполагает

последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

Психолого-педагогическое исследование в рамках выпускной квалификационной работы было реализовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов: теоретические (анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Для математико-статистической обработки данных исследования был использован Т-критерий Вилкоксона и программное обеспечение «IBM SPSS Statistics 22.0». Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

По результатам констатирующего эксперимента, можно сделать вывод о том, что по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман наиболее выражены такие стратегии, как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», наименее выражены «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание». По методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла наиболее выраженной является стратегия «избегание», наименее выражены стратегии «ассертивные действия», «непрямые действия» и «асоциальные действия». По методике диагностики копинг-механизмов Э. Хейма можно сделать вывод, что у подростков в равной степени представлены адаптивные и неадаптивные стратегии копинг-поведения. Проблемными можно считать низкие уровни выраженности таких стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт». Полученные данные легли в основу разработки программы формирования



конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Программа предполагает последовательное формирование ресурсов совладающего поведения – когнитивного, эмоционального, поведенческого. В программе принимают участие все подростки, так как подростковый возраст является сензитивным для формирования индивидуального стиля совладающего поведения, а также у испытуемых наблюдается преобладание не только конструктивных стратегий поведения, но и деструктивных.

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков предполагает развитие у учащихся умения анализировать проблемную ситуацию и пути ее решения с учетом имеющихся ресурсов (внутренних и социальных), формирование умения осознавать свои эмоции и управлять ими, формирование позитивного образа Я. Программа состоит из 13 занятий по 40 минут, рассчитана на групповую работу с подростками 14-15 лет. Основными методами работы являются упражнения, ролевые игры и дискуссии, методы психологического консультирования представлены в программе в форме просветительских мероприятий, направленных на знакомство учащихся с особенностями формируемого феномена (копинг-стратегий). Оценка эффективности программы проводилась с помощью повторной диагностики по методикам и математико-статистической обработки данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. После реализации программы по результатам повторной диагностики можно сделать вывод об увеличении частоты выбора стратегий «принятие ответственности», «самоконтроль», «вступление в социальный контакт», «ассертивные действия». Это может говорить о том, что подростки начали более активно вступать в контакт с окружением для получения информации, поддержки для решения проблемных ситуаций. Также можно отметить, что подростки стали менее импульсивны в своих действиях, получили навыки регуляции своего поведения, нормализации эмоционального состояния. Гипотеза исследования о том, что в результате

реализации психолого-педагогической программы изменится частота применения подростками конструктивных копинг-стратегий, подтвердилась.

После формирующего эксперимента нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования. Технологическая карта внедрения включает в себя семь этапов реализации: целеполагание внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования; формирование положительной установки на внедрение программы; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта освоения предмета внедрения. Внедрение результатов в практику предполагает содействие совместной работе психолога, педагогов и родителей обучающихся для всестороннего сопровождения формирования таких копинг-стратегий, как «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт». Психологи, педагоги и родители могут способствовать формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков путем развития копинг-ресурсов. К основным копинг-ресурсам можно отнести коммуникативные навыки и способность подростков вступать в социальные контакты для совместного решения проблемной ситуации; эмоциональный интеллект, включающий способность узнавать эмоции, понимать их, регулировать; гибкость мышления; самоконтроль; рефлексивность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. А. Авидон, О. В. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 256 с.
2. Азимова С. Ф. «Копинг-стратегии» и «копинг-поведение» подростков / С. Ф. Азимова // Academy. – 2020. – № 12 (63). – С. 113-116.
3. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – Саратов : Научная книга, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-9758-1772-3. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/81045.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Александрова А. Т. Копинг-стратегии лиц с разным уровнем адаптивности личности / А. Т. Александрова, С. С. Новикова, Е. В. Щетинина // Интернаука. – 2022. – № 44-3 (267). – С. 47-49.
5. Афанасьева А. В. Становление копинг-поведения в подростковом возрасте / А. В. Афанасьева // Актуальные психолого-педагогические исследования : сборник научных трудов. – 2018. – №1. – С. 43-49.
6. Афанасьева Ю. А. Роль личностных особенностей подростков в формировании копинг-стратегий / Ю. А. Афанасьева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 47-53.
7. Батюта М. Б. Возрастная психология : учебное пособие / М. Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Нижний Новгород : ДЕКОМ, 2018. – 240 с. – ISBN 978 5-89533-407-2.
8. Безгодкова Е. А. Совладающее поведение (копинг-поведение) воспитанников приюта подросткового возраста / Е. А. Безгодкова, Е. В. Загорная // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика. – 2018. – №1. – С. 10-15. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36719837> (дата обращения: 10.12.2022) – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

9. Белашева И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2017. – 123 с. – ISBN 978 5 92700-141-5.
10. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 528 с. – ISBN 978- 5-4486- 0828-5.
11. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 283 с. – ISBN 978 5-534-06475-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 23.04.2023).
12. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования : учебное пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический Проект, 2015. – 382 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36747.html> (дата обращения: 10.12.2022). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
13. Волков Б. С. Психология подростка : учебное пособие / Б. С. Волков – Москва : Академический проект, 2020. – 240 с. – ISBN 978 5 8291-2572-1.
14. Галеева В. Р. К вопросу о копинг-стратегиях и механизмах защиты у младших школьников и подростков / В. Р. Галеева // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17, № 1-2(19). – С. 290-292.
15. Грипас Д. А. Влияние личностных ресурсов подростка на формирование копинг-стратегий / Д. А. Грипас // Психолог и современный мир : сборник научных трудов по материалам XI Международного семинара молодых ученых и аспирантов. – Тамбов : ООО «Принт-Сервис», 2018. – С. 30-36.
16. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учебное пособие / О. Б. Дарвиш. – Барнаул : АлтГПУ, 2016. – ISBN 978-5-3050-0110-5.

17. Дементий Л. И. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / Л. И. Дементий, А. Ю. Маленова. – Омск: ОГУ, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-7779-2048-5.
18. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/69317.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизированных пользователей.
19. Динов Е. Н. Особенности стрессоустойчивости и выбор копинг-стратегий старшими подростками / Е. Н. Динов // Вопросы гуманитарных наук. – 2022. – № 6 (123). – С. 10-13.
20. Дмитриева А. В. Копинг-стратегии и психологические защиты / А. В. Дмитриева // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования : Сборник статей по материалам XXX международной научно-практической конференции, Москва, 24 декабря 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2019. – Том 12 (30). – С. 114-121.
21. Долгова В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8. – № 1. – С. 45-59.
22. Долгова В. И. Формирование конструктивной психологической защиты личности : учебное пособие по дисциплине для обучающихся по направлениям: Психологические науки, Психолого-педагогическое образование / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Издательство «Перо», 2019. – 84 с. – ISBN 978-5-00122-882-0.
23. Ешмейкина С. В. Связь психических состояний и типов копинг-стратегий у подростков / С. В. Ешмейкина // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 1525-1530.

24. Журавлев А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0222-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88392.html> (дата обращения: 30.11.2021). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
25. Иванова О. И. Особенности копинг стратегий старших подростков из неполных семей / О.И. Иванова // Психология и право. – 2020. – Т.10. – № 1. – С. 103-115.
26. Игнатович С. С. Особенности социализации детей подросткового возраста / С. С. Игнатович, Т. В. Сотникова // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3. – № 1. – С. 19-26.
27. Калачихин П. А. Методология целеполагания научных исследований / П. А. Калачихин // Научно-техническая информация. – 2022. – № 8. – С. 1-8. – (Информационные процессы и системы). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49418829> (дата обращения: 08.12.2022) – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
28. Клименко И. С. Методология системного исследования : учебное пособие / И. С. Клименко. – 2-е изд. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 273 с. – ISBN 978-5-4487-0622-6. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/89238.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
29. Колосова Н.В. Методология педагогического исследования : практикум. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 102 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/75586.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
30. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка / И. В. Иванова, В. А. Макарова, А. Ю. Казакова и др. – Москва : ООО «Директмедиа Пабблишинг», 2022. – 208 с. – ISBN 978-5-4499-2895-5.

31. Корзун С. А. Взаимосвязь детско-родительских отношений с совладающим поведением подростков / С. А. Корзун. Э. В. Остромецкая // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции / Изд-во Костромского государственного университета. – Кострома, 2019. – С. 50-54.
32. Кочуров М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М. Г. Кочуров // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 1-2 (91). – С. 40-43. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41813598> (дата обращения: 08.12.2022) – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
33. Красникова Т. В. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий у подростков с акцентуациями характера / Т. В. Красникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-2. – С. 386-388.
34. Кроповницкий О. В. Взаимосвязь копинг-стратегий, локуса контроля и мотивации достижения у руководителей / О. В. Кроповницкий // Вестник Пермского университета. – 2018. – № 4. – С. 541-549.
35. Кузнецов И. Н. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / И. Н. Кузнецов. – Москва : Дашков и К, 2018. – 284 с. – ISBN 978-5-394-02952-3. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/85322.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
36. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : Академический проект, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110032.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

37. Липунова О. В. Психология отклоняющегося поведения : учебное пособие / О. В. Липунова. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 375 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/86448.html> (дата обращения: 30.11.2021). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

38. Лукичев П. Н. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / П. Н. Лукичев, А. В. Дятлов. – Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. – 182 с. – ISBN 978-5-9275-2719-9. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/87726.html> (дата обращения: 17.12.2022). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

39. Лукьянов А. С. Эмоционально-личностные предикторы копинг-стратегий у студентов / А. С. Лукьянов, М. В. Лукьянова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9. – № 5-1. – С. 41-49.

40. Махов С. Ю. Методы научных исследований : учебно-методическое пособие. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 164 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/95404.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

41. Методология научного исследования : учебно-методическое пособие / составители О. В. Богуславская, К. А. Зорин, М. Л. Поддубная и др. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. – 95 с. – ISBN 978 5 7638-3690-5. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100051.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

42. Митрофанова Г. Г. Качественные и количественные методы психолого-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / Г. Г. Митрофанова. – Санкт-Петербург : Книжный дом, 2014. – 80 с. – ISBN 978-5-94777-373-6.



43. Мони́на Г. Б. Тренинг: ресурсы стрессоустойчивости / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 250 с.

44. Нижегородцева Н. В. Личностные особенности учащихся подросткового возраста с разным стилем совладающего (копинг) поведения / Н. В. Нижегородцева, Т. С. Шварц // Наука сегодня: проблемы и перспективы развития. – 2018. – №1 – С. 113-115.

45. Овчинников А. А. Взаимосвязь механизмов антиципации, психологической защиты и копинга у психосоматических больных // Journal of Siberian Medical Sciences. 2016. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mehanizmov-antitsipatsii-psihiologicheskoy-zaschity-i-kopinga-u-psihiosomaticheskikh-bolnyh> (дата обращения: 23.04.2023).

46. Овчинникова М. Б. Роль коммуникативных качеств личности в совладании со стрессом в управленческой деятельности / М. Б. Овчинникова // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции / Изд-во Костромского государственного университета. – Кострома, 2019. – С. 204-209.

47. Павлов Д. С. Особенности копинг-стратегий поведения в подростковом и юношеском возрасте / Д. С. Павлов // Актуальные проблемы психологии и педагогики инклюзивного образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 10 декабря 2019 года. – Москва: Московский государственный гуманитарно-экономический университет, 2020. – С. 85-103.

48. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110048.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

49. Пивоварова О. П. Основы научных исследований : учебное пособие / О. П. Пивоварова. – 2-е изд. – Челябинск, Саратов : Южно-Уральский институт управления и экономики, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 159 с. – ISBN 978-5-4486-0673-1. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/81487.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

50. Пиркина В. Г. К вопросу об особенностях копинг-механизмов современных подростков / В. Г. Пиркина // Развитие образования. – 2022. – Т. 5. – № 4. – С. 46-50.

51. Пирлик Г. П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности : учебное пособие для магистратуры / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 384 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122458>. – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

52. Польшакова И. Н. Особенности саморегуляции, копинг-стратегий, уровня конфликтности и девиаций в подростковом возрасте / И. Н. Польшакова, А. А. Чугуй // Новатор года 2020. – 2020. – №1 – С. 123-132.

53. Психология развития личности : учебное пособие / И. В. Казакова, Н. Н. Князева, О. А. Кочеулова и др. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-8268-2246-3. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116215.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

54. Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года / Ответственные редакторы М. В. Сапоровская, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова и др. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – 371 с. – ISBN 978-5-8285-1037-5.

55. Пустынникова Е. В. Методология научного исследования : учебное пособие / Е. В. Пустынникова. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 126 с. – ISBN 978-5-4486-0185-9. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/71569.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизированных пользователей.
56. Пышкина Н. А. Психологические защитные механизмы копинг-стратегий у подростков из неблагополучных семей / Н. А. Пышкина // Преемственность в образовании. – 2021. – № 29 (8). – С. 339-353.
57. Рокицкая Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков / Ю. А. Рокицкая // Вестник ЮУрГГПУ. – 2018. – № 3. – С. 220-231.
58. Салаватова Ф. Р. Особенности копинг-стратегий у подростков / Ф. Р. Салаватова // Правовестник. – 2019. – № 3 (14). – С. 36-38.
59. Саликов А. Э. Методы анализа и синтеза в профессиональном развитии специалиста / А. Э. Саликов // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. – 2016. – №1. – С. 48-53.
60. Самосознание проблемных подростков / Н. Л. Белополюская, С. Р. Иванова, Е. В. Свистунова и др. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 332 с. – ISBN 978-5-9270-0111-8. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88386.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизированных пользователей.
61. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 350 с.
62. Спицына А. Ю. Особенности личности подростка и его межличностные отношения / А. Ю. Спицына, Е. И. Зиборова // Научный электронный архив. – URL: <http://econf.rae.ru/article/7051> (дата обращения: 07.12.2022). – Режим доступа: для авторизированных пользователей.

63. Сташкова Е. А. Формирование копинг-стратегий у подростков под влиянием семейного воспитания / Е. А. Сташкова // Актуальные проблемы современной семьи. – 2021. – №1. – С. 567-570.
64. Стрюкова Г. А. Математические основы психологии : учебно-методическое пособие / Г. А. Стрюкова. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2012. – 84 с. – ISBN 978-5-86045-535-1. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/59165.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
65. Суховой А. В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховой, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018.– № 58-1. – С. 363-368.
66. Тарелкин А. И. Классификация копинг-стратегий и копинг-ресурсов / А. И. Тарелкин // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии. – 2021. – №1. – С. 509-510.
67. Турбовской Я. С. Технология педагогического целеполагания : монография / Я. С. Турбовской, В. С. Филинова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 174 с. – ISBN 978-5-16-016018-4.
68. Усманова М. Н. Исследование копинг-стратегий подростков / М. Н. Усманова, Ш. Ш. Останов // Psixologiya. – 2019. – № 4. – С. 23-28.
69. Филь Т. А. Методология и методы психологических исследований : учебное пособие / Т. А. Филь. – Новосибирск : НГУЭУ, 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-7014-0863-8.
70. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика / К. Фопель, пер. М. Полякова. – Москва : Генезис, 2020. – 263 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95350.html> (дата обращения: 07.04.2021). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

71. Хилько М. Е. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-00141-9.

72. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / С. В. Чернобровкина. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/74285.html> (дата обращения: 23.04.2023). – Режим доступа: для авторизированных пользователей.

73. Чижова Е. А. Феномен одиночества в подростковом возрасте / Е. А. Чижова // Бюллетень медицинской науки. – 2020. – № S1 (17). – С. 55-56.

74. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.

75. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 142 с.

76. Interpersonal problems of younger adolescents / V. I. Dolgova, N. V. Kryzhanovskaya, Yu. A. Rokitskaya [et al.] // *Espacios*. – 2018. – Vol. 39. – No. 5. – P. 28.

77. Kostromina S. Trust in and Perception of Parents in Children with Different Coping Strategies / S. Kostromina, Svetlana D. Gurieva, Maria M. Borisova, Elizaveta G. Khomyakova // *Procedia. Social and Behavioral Sciences*. – 2016. – P. 35-41. – Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.123>

78. Musante L. The relationship between anger-coping styles and lifestyle behaviors in teenagers / L. Musante, A. Frank, Ph.D. Treiber // *Journal of Adolescent Health*. – 2000. – P. 63-68. – Retrieved from: [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00098 1](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00098 1)

79. Peculiarities of emotional and volitional component of creative giftedness of adolescents / Y. T. Zhakupova, V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva [et al.] // *Espacios*. – 2018. – Vol. 39. – No. 21. – P. 1-35.

80. Planellas I. Do teenagers recover from traumatic situations? Identification of types of change and relationship with psychopathology and coping / I. Planellas, E. Magallón-Neri, T. Kirchner, M. Fornes, C. Calderón // *Children and Youth Services Review*. – 2020. – P. 105-147. – Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105147>

81. Social adaptation problems of senior pupils in adverse ecological zones / E. A. Vasilenko, V. I. Dolgova, G. Y. Golieva [et al.] // *Espacios*. – 2018. – Vol. 39. – No. 21. – P. 1-42.

82. Sukamti N. The influence of coping skills training and family health education on self-esteem among adolescents in substance abuse prevention / N. Sukamti, B. Keliat, Y. Wardani // *Enfermería Clínica*. – 2019. – P. 532-534. – Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.081>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики копинг-стратегий подростков

#### Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма – скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на \* когнитивный, \* эмоциональный и \* поведенческий, – копинг-механизмы. Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хейма являются: \* изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно- психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии; \* исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения; \* проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения; \* составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Текст опросника:

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А:

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

Б:

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»;
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»;
3. «Я подавляю эмоции в себе»;
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»;

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»;
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»;
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»;
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В:

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»;
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»;
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»;
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»;
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»;
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»;
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»;
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Интерпретация полученных результатов:

*Адаптивные варианты копинг-поведения.*

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

\* (A5) «проблемный анализ»,

\* (A10) «установка собственной ценности»,

\* (A4) «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

\* (B1) «протест»,

\* (B4) «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

\* (B7) «сотрудничество»,

\* (B8) «обращение»,

\* (B2) «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

*Неадаптивные варианты копинг-поведения:*

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

\* (A2) «смирение»,

\* (A8) «растерянность»,

\* (A3) «диссимуляция»,

\* (A1) «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

\* (B3) «подавление эмоций»,



\* (Б6) «покорность»,  
 \* (Б7) «самообвинение»,  
 \* (Б8) «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

\* (В3) «активное избегание»,  
 \* (В6) «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

*Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления:*

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

\* (А6) «относительность»,  
 \* (А9) «придача смысла»,  
 \* (А7) «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

\* (Б2) «эмоциональная разрядка»,  
 \* (Б5) «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

\* (В4) «компенсация»,  
 \* (В1) «отвлечение»,  
 \* (В5) «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

### Копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман

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

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

### **Обработка результатов.**

Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

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

### **Ключ.**

В данном опроснике используются предложенные Р. Лазарус и С. Фолкман ситуативно-специфические стратегии, созданные ими на основе процессуальной концепции совладающего поведения:

- конфронтативный копинг, который характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску – пункты 2, 3, 13, 21, 26, 37;
- поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других – 4, 14, 17, 24, 33, 36;
- планирование решения проблемы (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы – пункты 1, 20, 30, 39, 40, 43;
- самоконтроль или усилия по регулированию своих чувств и действий – 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;
- дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость) – 8, 9, 11, 16, 32, 35;
- положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения, фокусирование на росте собственной личности, включает также религиозное измерение) – пункты 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48;
- принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения) – 5, 19, 22, 42;
- бегство-избегание (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее) – 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

### **Интерпретация результатов**

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 другими 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.

Тестовые нормы опросника OCC-WCQ Копинг-стратегии (для подросткового возраста)

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтативный копинг	0-7	8-11	12-16
Дистанцирование	1-7	8-11	12-16
Самоконтроль	1-10	11-15	16-19
Поиск социальной поддержки	0-7	8-13	14-17
Принятие ответственности	0-5	6-9	10-12
Бегство-избегание	1-7	8-14	15-22
Планирование решения проблемы	3-9	10-13	14-18
Положительная переоценка	1-9	10-14	15-19

### Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

Инструкция: вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на листе ответов выберите ответ, который наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то выбирайте «Да, совершенно верно». Если утверждение совсем не подходит вам, тогда выберите «Нет, это совсем не так».

#### Бланк ответов

Утверждения	Нет, это совсем не так	Скорее нет, чем да	Затрудняюсь ответить	Скорее да, чем нет	Да, совершенно верно
	1	2	3	4	5
1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.					
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.					
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.					
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).					
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.					
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.					

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.					
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.					
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров.					
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.					
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.					
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.					
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.					
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.					
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.					
16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой).					
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим.					
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.					
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.					
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди.					
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.					
22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.					
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.					

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.					
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.					
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.					
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.					
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.					
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.					
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.					
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».					
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.					
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца.					
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).					
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.					
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.					
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.					
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.					
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.					
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.					
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем					

долго взвешивать возможные варианты.					
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.					
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.					
44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой.					
45. Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).					
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.					
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).					
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.					
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».					
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.					
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.					
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.					
53. Цель оправдывает средства.					
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.					

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют вашей оценке: «нет, это совсем не так» – 1 балл; «скорее нет, чем да» – 2 балла; «затрудняюсь ответить» – 3 балла; «скорее да, чем нет» – 4 балла; «да, совершенно верно» – 5 баллов.

#### Ключ

Субшкала	Номера утверждений
1. Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2. Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6. Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

\* обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).



Обработка и интерпретация результатов.

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Для этого для наглядности может быть построена круговая диаграмма, отражающая степень выраженности (предпочтения) каждой из 9 моделей поведения у конкретного лица (или группы лиц). По индивидуальным данным рассчитывается доля (в %) каждой модели поведения относительно всех 9 субшкал по формуле:

$Mn (\%) = (Nn \cdot 100) : S$ , где  $Nn$  – числовое значение, полученное по каждой субшкале ( $n = 1 \dots 9$ ),  $S$  — сумма показателей всех 9 субшкал.

Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов в зависимости от степени конструктивности стратегии, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

Для определения степени конструктивности стратегии поведения высчитывается общий индекс конструктивности (ИК).  $ИК = АП : ПА$ , где  $АП$  – сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»;  $ПА$  – сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия».

Нормативные значения общей конструктивности для подростков

Значения ИК	Степень конструктивности стратегии поведения
$ИК < 0,85$	Низкая конструктивность
$ИК = 0,86 - 1,11$	Средняя конструктивность
$ИК > 1,1$	Высокая конструктивность

Нормативные значения выраженности стратегий для подростков

Стратегия	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ассертивные действия	6-17	18-23	24-30
Вступление в социальный контакт	6-17	18-26	27-30
Поиск социальной поддержки	6-17	18-26	27-30
Осторожные действия	6-16	17-24	25-30
Импульсивные действия	6-15	16-21	22-30
Избегание	6-14	15-20	21-30
Манипулятивные действия	6-15	16-21	22-30
Асоциальные действия	6-13	14-20	21-30
Агрессивные действия	6-13	14-20	21-30

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты опытно-экспериментального исследования копинг-стратегий подростков

Таблица 2.1 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман

№ п/п	Конфронтативный копинг	Поиск социальной поддержки	Планирование	Самоконтроль	Дистанирование	Положительная переоценка	Принятие ответственности	Бегство-избегание
1.	4 (H)	8 (C)	6 (H)	7 (H)	8 (C)	8 (H)	5 (H)	6 (H)
2.	9 (C)	7 (H)	6 (H)	5 (H)	11 (C)	12 (C)	4 (H)	14 (C)
3.	16 (B)	9 (C)	16 (B)	15 (C)	14 (B)	16 (B)	6 (C)	18 (B)
4.	7 (H)	13 (C)	13 (C)	14 (C)	3 (H)	14 (C)	7 (C)	6 (H)
5.	10 (C)	7 (H)	15 (B)	7 (H)	6 (H)	15 (B)	6 (C)	3 (H)
6.	6 (H)	15 (B)	14 (B)	15 (C)	8 (C)	14 (C)	5 (H)	10 (C)
7.	8 (C)	8 (C)	16 (B)	11 (C)	7 (H)	14 (C)	7 (C)	7 (H)
8.	9 (C)	11 (C)	14 (B)	13 (C)	8 (C)	15 (B)	6 (C)	13 (C)
9.	10 (C)	12 (C)	14 (B)	8 (H)	8 (C)	9 (H)	6 (C)	14 (C)
10.	10 (C)	8 (C)	6 (H)	8 (H)	8 (C)	10 (C)	7 (C)	12 (C)
11.	11 (C)	17 (B)	13 (C)	10 (H)	9 (C)	8 (H)	9 (C)	6 (H)
12.	10 (C)	5 (H)	11 (C)	16 (B)	6 (H)	10 (C)	4 (H)	8 (C)
13.	7 (H)	14 (B)	10 (C)	14 (C)	10 (C)	12 (C)	8 (C)	11 (C)
14.	13 (B)	10 (C)	13 (C)	8 (H)	6 (H)	14 (C)	8 (C)	8 (C)
15.	6 (H)	8 (C)	13 (C)	14 (C)	11 (C)	9 (H)	7 (C)	9 (C)
16.	11 (C)	10 (C)	12 (C)	13 (C)	10 (C)	9 (H)	6 (C)	9 (C)
17.	8 (C)	10 (C)	11 (C)	13 (C)	6 (H)	14 (C)	7 (C)	7 (H)
18.	6 (H)	11 (C)	10 (C)	11 (C)	7 (H)	13 (C)	7 (C)	6 (H)
19.	11 (C)	12 (C)	13 (C)	10 (C)	9 (C)	16 (B)	8 (C)	8 (C)
20.	10 (C)	12 (C)	8 (H)	13 (C)	8 (C)	11 (C)	7 (C)	9 (C)
21.	8 (C)	13 (C)	15 (B)	11 (C)	7 (H)	12 (C)	5 (H)	6 (H)
	Высокий: 2 (9,5%) Низкий: 6 (28,6%) Средний: 13 (61,9%)	Высокий: 3 (14,3%) Низкий: 3 (14,3%) Средний: 15 (71,4%)	Высокий: 7 (33,3%) Низкий: 4 (19,1%) Средний: 10 (47,6%)	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 7 (33,3%) Средний: 13 (61,9%)	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 8 (38,1%) Средний: 12 (57,1%)	Высокий: 4 (19,1%) Низкий: 5 (23,8%) Средний: 12 (57,1%)	Высокий: 0 (0%) Низкий: 5 (23,8%) Средний: 16 (76,2%)	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 8 (38,1%) Средний: 12 (57,1%)

Таблица 2.2 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

№ п / п	1. Ассертивные действия	2. Вступление в социальный контакт	3. Поиск социальной поддержки	4. Осторожные действия	5. Импульсивные действия	6. Избегание	7. Непрямые действия	8. Асоциальные действия	9. Агрессивные действия	Общий индекс конструктивности
1.	16 (H)	20 (C)	19 (C)	15 (H)	10 (H)	14 (H)	9 (H)	9 (H)	12 (H)	1,5 (B)
2.	18 (C)	15 (H)	14 (H)	16 (H)	18 (C)	20 (C)	9 (H)	12 (H)	15 (C)	1 (C)
3.	16 (H)	15 (H)	10 (H)	8 (H)	23 (B)	24 (B)	12 (H)	11 (H)	17 (C)	0,8 (H)
4.	19 (C)	14 (H)	19 (C)	18 (C)	20 (C)	14 (H)	12 (H)	12 (H)	10 (H)	1,4 (B)
5.	25 (B)	27 (B)	18 (C)	14 (H)	12 (H)	14 (H)	14 (H)	11 (H)	10 (H)	2 (B)
6.	19 (C)	27 (B)	28 (B)	20 (C)	15 (H)	20 (C)	11(H)	10 (H)	11 (H)	1,7 (B)
7.	19 (C)	19 (C)	19 (C)	16 (H)	15 (H)	16 (C)	10 (H)	9 (H)	10 (H)	1,6 (B)
8.	19 (C)	18 (C)	18 (C)	15 (H)	18 (C)	18 (C)	9 (H)	8 (H)	10 (H)	1,5 (B)
9.	12 (H)	20 (C)	19 (C)	12 (H)	14 (H)	22 (B)	16 (C)	10 (H)	12 (H)	1,2 (B)
10.	11 (H)	18 (C)	21 (C)	14 (H)	12 (H)	22 (B)	16 (C)	10 (H)	12 (H)	1,2 (B)
11.	15 (H)	19 (C)	27 (B)	16 (H)	14 (H)	14 (H)	12 (H)	10 (H)	13 (H)	1,6 (B)
12.	13 (H)	18 (C)	18 (C)	15 (H)	16 (C)	17 (C)	13 (H)	10 (H)	13 (H)	1,2 (B)
13.	11 (H)	17 (H)	20 (C)	14 (H)	17 (C)	20 (C)	12 (H)	12 (H)	16 (C)	1 (C)
14.	12 (H)	16 (H)	21 (C)	13 (H)	20 (C)	22 (B)	11 (H)	10 (H)	12 (H)	1,1 (C)
15.	10 (H)	19 (C)	20 (C)	11 (H)	10 (H)	19 (C)	13 (H)	8 (H)	13 (H)	1,2 (B)
16.	8 (H)	14 (H)	18 (C)	16 (H)	17 (C)	21 (B)	13 (H)	9 (H)	16 (C)	0,89 (C)
17.	12 (H)	14 (H)	15 (H)	14 (H)	15 (H)	14 (H)	10 (H)	10 (H)	14 (C)	1,1 (C)
18.	10 (H)	14 (H)	19 (C)	18 (C)	14 (H)	19 (C)	12 (H)	12 (H)	12 (H)	1 (C)
19.	14 (H)	18 (C)	18 (C)	16 (H)	18 (C)	17 (C)	10 (H)	8 (H)	10 (H)	1,1 (C)
20.	10 (H)	14 (H)	19 (C)	14 (H)	11 (H)	22 (B)	13 (H)	10 (H)	13 (H)	0,95 (C)
21.	18 (C)	19 (C)	18 (C)	14 (H)	14 (H)	16 (C)	14 (H)	10 (H)	16 (C)	1,3 (B)
	Высокий : 1 (4,8%) Низкий: 14 (66,6%) Средний : 6 (28,6)	Высокий : 2 (9,5%) Низкий: 9 (42,9%) Средний : 10 (47,6%)	Высокий : 2 (9,5%) Низкий: 3 (14,3%) Средний : 16 (76,2%)	Высокий : 0 Низкий: 18 (85,7%) Средний : 3 (14,3%)	Высокий : 1 (4,8%) Низкий: 12 (57,1%) Средний : 8 (38,1%)	Высокий : 6 (28,6%) Низкий: 5 (23,8%) Средний : 10 (47,6%)	Высокий : 0 Низкий: 19 (90,5%) Средний : 2 (9,5%)	Высокий : 0 Низкий: 21 (100%) Средний : 0	Высокий : 0 Низкий: 15 (71,4%) Средний : 6 (28,6%)	Высокий : 12 (57,1%) Средний : 8 (38,1%) Низкий: 1 (4,8%)

Таблица 2.3 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейма

№ п/п	Адаптивные варианты копинг-поведения	Неадаптивные варианты копинг-поведения	Относительно адаптивные варианты копинг-поведения
1.	Протест (Э)	Игнорирование (К)	Компенсация (П)
2.		Игнорирование (К) Активное избегание (П)	Эмоциональная разрядка (Э)
3.	Установка собственной ценности (К)	Подавление эмоций (Э) Активное избегание (П)	
4.	Сотрудничество (П)	Растерянность (Э)	
5.	Проблемный анализ (К)	Подавление эмоций (Э)	Компенсация (П)
6.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)	Агрессивность (Э)	
7.	Проблемный анализ (К)		Компенсация (П) Эмоциональная разрядка (Э)
8.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)	Покорность (Э)	
9.	Установка собственной ценности (К)		Пассивная кооперация (Э) Конструктивная активность (П)
10.		Активное избегание (П) Агрессивность (Э) Игнорирование (К)	
11.	Сотрудничество (П) Проблемный анализ (К)		Эмоциональная разрядка (Э)
12.	Сохранение самообладания (К)	Подавление эмоций (Э)	Отвлечение (П)
13.	Сотрудничество (П) Оптимизм (Э)	Растерянность (К)	
14.		Игнорирование (К) Агрессивность (Э)	Отвлечение (П)
15.	Сохранение самообладание (К)	Самообвинение (Э)	Компенсация (П)
16.	Сотрудничество (П) Установка собственной ценности (К)		Пассивная кооперация (Э)
17.	Проблемный анализ (К) Оптимизм (Э)		Компенсация (П)
18.	Проблемный анализ (К) Протест (Э)		Компенсация (П)
19.	Оптимизм (Э) Проблемный анализ (К)		Отступление (П)
20.	Сохранение самообладание (К)	Подавление эмоций (Э)	Отвлечение (П)
21.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)		Пассивная кооперация (Э)
	Эмоциональные: 5 (23,8%) Когнитивные: 15 (71,4%) Поведенческие: 7 (33,3%)	Эмоциональные: 10 (47,6%) Когнитивные: 4 (19%) Поведенческие: 3 (14,3%)	Эмоциональные: 6 (28,6%) Когнитивные: 0 Поведенческие: 11 (52,4%)

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования**

Целью программы является формирование у подростков конструктивных копинг-стратегий «самоконтроль», «принятие ответственности», «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» через активизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-ресурсов.

Задачи:

1. Знакомство подростков с теоретическими взглядами на способы совладания с проблемными ситуациями.
2. Развитие у учащихся умения анализировать ситуацию, собственные ресурсы для ее решения.
3. Обучение подростков осознанию и принятию своих чувств и эмоций, овладению приемлемыми способами их выражения.
4. Развитие у подростков навыков вступления в социальный контакт и совместного с окружающими решения проблемных ситуаций.
5. Развитие планирования и целеполагания как ресурсов копинг-поведения
6. Формирование у подростков навыков принятия ответственности за собственные решения.

Разработанная программа рассчитана на 13 встреч по 40 минут. Занятия проводятся в групповой форме один-два раза в неделю в соответствии с загруженностью школьников. В рамках программы предусмотрены два групповых просветительских занятия, а также индивидуальные консультации по запросу учащихся

Основные методы работы: мини-лекция, упражнения, техники психодрамы (ролевая игра), индивидуальное консультирование, групповое консультирование.

Тематические блоки:

1. Вводный блок (знакомство участников, формулирование правил тренингового взаимодействия, мотивация на совместную работу, знакомство с теоретическими взглядами на феномен совладания).
2. Блок активизации когнитивных ресурсов совладания (развитие позитивного мышления, умения анализировать ситуацию и собственные ресурсы для ее решения).

3. Блок активизации эмоциональных ресурсов совладания (обучение подростков осознанию и принятию собственных чувств и эмоций, овладению социально приемлемыми способами выражения чувств и эмоций).

4. Блок активизации поведенческих ресурсов совладания (изменение неадаптивных стратегий поведения на адаптивные, т.е. формирование копинг-стратегии разрешения проблем, закрепление навыков, полученных в предыдущих блоках).

5. Заключительный блок (подведение итогов).

Методы: мини-лекции, упражнения, техники психодрамы (ролевая игра), индивидуальное консультирование, групповое консультирование, консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание.

Длительность: 13 встреч по 40 минут.

Количество участников: 21 подросток в возрасте 14-15 лет.

Содержание программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

### **Занятие №1. Вводное.**

Цель: знакомство участников, выработка правил группового взаимодействия, сбор ожиданий, формирование положительной мотивации к занятиям.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Снежный ком».

Цель: узнать и запомнить имена участников.

Инструкция: первый участник произносит свое имя, второй произносит имя предыдущего участника и свое, третий – имя первого, второго и свое и т.д.

Упражнение 2. «Визитка».

Цель: презентация себя участникам группы.

Инструкция: каждому участнику нужно создать свою визитную карточку. Для этого вам нужно выбрать образ, который раскрывает ваши личностные особенности, качества, цели или устремления и нарисовать его. В качестве образа может выступать животное, символ, предмет, растение и т.д. Вверху карточки подпишите свое имя. На обратной стороне визитки необходимо сделать две графы. В первой (+) записать свои положительные качества. Вторую графу (–) пока заполнять не нужно. После того, как вы завершите свою работу, мы проведем обсуждение и заполним вторую графу, записав туда то, чего нам не хватает.

Вопросы обратной связи: какие сложности возникли при выделении положительных качеств? Что показалось вам наиболее сложным в описании того, чего вам не хватает?

Основная часть:

Упражнение 3. «Незаконченные предложения».

Цель: прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

Основные правила:

1. Правило конфиденциальности. Оно заключается в том, что за пределы тренинга не должно выноситься ничего из происходящего в нем, нельзя обсуждать участников тренинга с другими людьми и т.п.

2. Отключить мобильный телефон: желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег.

3. Правило активности: все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.

4. Здесь и сейчас: во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

5. Я-высказывания: правило означает, что нужно высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

6. Правило «стоп». Каждый участник имеет право, ничего не объясняя, не принимать участие в каком-либо упражнении, остановить разговор, касающийся его личности.

7. Принцип доброжелательности: это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Инструкция: итак, мы с вами уже обсудили основные правила нашего взаимодействия. Возможно, вам бы хотелось добавить свои. Для этого я предлагаю написать по два варианта завершения следующих предложений:

В этой группе нежелательно...

В этой группе опасно...

Из этой группы будет исключен тот, кто...

В этой группе можно...

В нашей группе получит поощрение тот...

После завершения работы мы с вами проведем обсуждение.

Вопросы обратной связи: все ли правила понятны участникам? Какие из созданных правил полезны, а какие обременительны? Какие правила и нормы могут вызвать дискомфорт и стрессовое состояние? Стоит ли совместно принимать в нашей группе дополнительные правила? (Если да, то какие оставляем?)

Упражнение 5. «Письмо самому себе».

Цель: способствовать осознанию каждым участником конкретных целей личного участия в тренинге, повышению мотивации к обучению.

Инструкция: сейчас каждый из вас получит конверт, на лицевой стороне которого указана сегодняшняя дата. Вам нужно подписать имя и фамилию на этом конверте. Также каждому я раздаю чистый лист, на котором вы в свободной форме записываете свои ожидания от нашей совместной работы: на какие вопросы хотели бы получить ответы, какие теоретические знания и практические навыки хотели бы получить и освоить. Так же в письме нужно сформулировать конкретные пожелания самому себе на время работы в тренинге. На выполнение задания у вас есть 10-15 минут. После этого свои письма вы запечатываете в конверты и сдаете мне, мы к ним вернемся на нашей заключительной встрече.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Аплодисменты».

Цель: создание положительного впечатления от тренингового дня.

Инструкция: мы хорошо поработали сегодня, мне хочется предложить вам игру, в которой мы аплодируем друг другу сначала тихонько, а потом все громче и громче. Сначала начну хлопать я, подойду к следующему участнику, потом мы подойдем к третьему и так далее, пока все не будут хлопать друг другу.

**Занятие № 2. «Способы совладания с трудными жизненными ситуациями».**

Цель: знакомство участников со способами совладания (копинг-стратегиями), анализ подростками внутренних ресурсов для совладания.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цвет настроения».



Цель: анализ и выражение своего настроения.

Инструкция: сейчас я хочу узнать, с каким настроением вы сегодня пришли. Для этого я предлагаю каждому из вас назвать цвет своего настроения и объяснить, почему оно такого цвета.

#### Основная часть

Мини-лекция «Способы совладания»

Цель: знакомство учащихся с существующими взглядами на феномен совладания (копинг-стратегии), существующие в современной психологии.

Слова ведущего: сейчас я прочитаю вам мини-лекцию о современных взглядах на способы совладания с проблемными ситуациями.

Мини-лекция:

Чтобы справиться со стрессом, каждый человек совершает определенные действия. В психологической науке такие действия называются копинг-стратегиями. Действия (стратегии) по преодолению стресса могут быть положительными и отрицательными, активными и пассивно-выжидательными, прямыми или косвенными. Они направлены на поиск помощи и информации, отвлечение внимания от события и другие формы поведения. Но каков бы ни был характер этих действий, усилия по преодолению стресса выполняют функцию либо предотвращения, либо устранения, либо снижения стресса.

Наиболее часто применяемые стратегии, объединяются в стили совладающего поведения, более устойчивые, обобщенные личностные (структурные) образования. Исследователи сходятся на выделении трех базовых стилей:

1) Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляющийся в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

2) Эмоционально-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию и проявляется в виде погружения в собственные переживания, самообвинения, вовлечения других в свои переживания.

3) Избегание как стиль совладания проявляется в виде ухода от проблемы, попыток не думать о проблеме вообще, желания забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой, спрятаться за спиной компетентных людей, гарантирующих социальную поддержку. Нередко это поведение характеризуется наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Наиболее эффективным способом совладания со стрессом является проблемно-ориентированный стиль, потому что он позволяет проанализировать ситуацию, найти в ней положительные стороны, а также продумать пути решения данной проблемной ситуации.

Вся наша тренинговая программа направлена на формирование именно этого стиля поведения – способа совладания, ориентированного на решение задач.

Вопросы по содержанию материала (от участников).

Заключительная часть:

Рефлексия: Что было интересного для вас? Что было полезного для вас? Что нового вы сегодня узнали?

Упражнение 2. «Подарок».

Цель: положительное завершение тренингового дня.

Инструкция: мы с вами сегодня очень активно работали, и чтобы нам завершить нашу встречу на хорошей ноте, предлагаю следующее упражнение. Каждому из вас нужно сказать, что он бы подарил группе для того, чтобы отношения в ней стали более сплоченными и каждый добился успеха. Например, я дарю группе оптимизм и веру в свои силы.

### **Занятие № 3. «Дадим отпор проблемам!».**

Цель: формирование позитивного мышления и «образа Я».

Вводная часть:

Упражнение 1. «Я сегодня вот такой».

Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Инструкция: сейчас вам нужно встать в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой...» – и показывает жестами свое эмоциональное состояние. Старайтесь как можно точнее выразить свое эмоциональное состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, (имя)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего их участника и говорят: «(имя) сегодня вот такой», при этом стараясь копировать его жесты и мимику как можно точнее. После того, как высказутся все, мы беремся за руки и хором говорим: «Здравствуйте все!»

Вопросы обратной связи: Что было сложного в изображении своего состояния? Трудно ли было прочувствовать эмоциональное состояние другого человека, повторяя его движения и мимику? Что вы чувствовали, когда кто-то в точности повторял ваши движения, мимику и интонацию?

### Основная часть:

Упражнение 2. «Пять плюсов».

Цель: развитие умения искать положительные стороны в негативных событиях.

Инструкция: каждому из вас сейчас необходимо сделать ревизию негативных событий, которые занимают ваши мысли. Затем выберите 2-3 события, которые вас больше всего беспокоят. Для каждого из этих событий нужно найти 5 выгод, положительных сторон конкретной проблемы.

Вопросы обратной связи: какие сложности у вас возникли при выполнении данного упражнения? Как поменялся ваш взгляд на описанные ситуации?

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование позитивного «образа Я».

Инструкция: каждому из вас я предлагаю нарисовать солнышко. В центре солнечного круга напишите свое имя или местоимение «Я». Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше.

Вопросы обратной связи: какие чувства у вас вызывает получившаяся картинка? Какие сложности у вас возникали при описании собственных положительных качеств? Как вы думаете, с чем это связано? Что можно с этим сделать? В чем заключается польза данного упражнения конкретно для вас?

### Заключительная часть:

Рефлексия.

Домашнее задание: «Мой положительные качества». Цель: выделение и осознание подростками сильных сторон своей личности.

Учащимся дается задание выписать десять положительных качеств, которые характеризуют их. Подростки могут подписать, каким образом эти качества помогают им в жизни.

### **Занятие №4. «Мне все по плечу!»**

Цель: формирование позитивного мышления и образа Я.

#### Вводная часть:

Упражнение 1. «Я сегодня вот такой». Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Инструкция: сейчас вам нужно встать в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой...» – и показывает жестами свое эмоциональное

состояние. Старайтесь как можно точнее выразить свое эмоциональное состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, (имя)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего их участника и говорят: «(имя) сегодня вот такой», при этом стараясь копировать его жесты и мимику как можно точнее. После того, как выскажутся все, мы беремся за руки и хором говорим: «Здравствуйте все!»

Вопросы обратной связи: Что было сложного в изображении своего состояния? Трудно ли было прочувствовать эмоциональное состояние другого человека, повторяя его движения и мимику? Что вы чувствовали, когда кто-то в точности повторял ваши движения, мимику и интонацию?

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть:

Упражнение 2. «Если у вас нету тети». Цель: тренировка способности позитивно мыслить.

Инструкция: сейчас вам нужно поделиться на 3 подгруппы. Каждой подгруппе я выдам текст песни «Если у вас нету тети». Задача каждой подгруппы составить свою песню по подобию предложенной.

1-ая подгруппа: «Если в семье денег нету».

2-ая: «Если в семье нету счастья».

3-я «Если завал на учебе». После окончания работы, каждая подгруппа зачитает нам свою песню. Какие сложности у вас возникли при выполнении данного упражнения?

Текст песни Александра Аронова «Если у вас нету тети»:

Если у вас нету дома,

Пожары ему не страшны,

И жена не уйдёт к другому,

Если у вас, если у вас,

Если у вас нет жены.

Нету жены...

Если у вас нет собаки,

Её не отравит сосед,

И с другом не будет драки,

Если у вас, если у вас,

Если у вас друга нет.

Друга нет...

Припев:

Оркестр гремит басами,  
Трубач выдувает медь.  
Думайте сами, решайте сами —  
Иметь или не иметь.  
Иметь или не иметь.  
Если у вас нету тётки,  
То вам её не потерять,  
И если вы не живёте,  
То вам и не, то вам и не,  
То вам и не умирать,  
Не умирать...

Припев:

Оркестр гремит басами,  
Трубач выдувает медь.  
Думайте сами, решайте сами —  
Иметь или не иметь.  
Иметь или не иметь.

Вопросы обратной связи: на что вы опирались при составлении текста вашей песни?

Заключительная часть:

Домашнее задание «Мой идеальный день»

Цель: обучение фиксировать внимание на позитивных аспектах цели, а не на том, что неприятно, мешает.

Инструкция: в качестве домашнего задания я предлагаю вам составить план идеального дня, описать его как можно подробнее, включая туда ваши личные предпочтения, жизненные ценности, то, что приносит вам удовольствие. У каждого эти пункты будут своими. А дальше вам предстоит воплотить все это в жизнь. Попробуйте провести свой день идеально, затем проанализируйте, что вы смогли сделать, а что нет. Какие эмоции вы испытывали при этом? Если что-то не получилось, попробуйте прожить идеальный день снова, но перед этим подумайте, что помешало сделать это в первый раз и как это можно сделать иначе. На следующей встрече я предлагаю поделиться этим с нами.

Упражнение 3. «Комплименты». Цель: позитивное завершение тренингового дня.

Инструкция: для того, чтобы закончить сегодняшний день на хорошей ноте, я предлагаю обменяться комплиментами. Для этого вам нужно выстроиться в два круга, внешний и внутренний, лицом друг к другу. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по моей команде внутренний круг сдвигается в правую сторону на одного человека, и так до тех пор, пока все участники внутреннего круга не повстречаются со всеми участниками внешнего.

### **Занятие №5. «Каковы мои ресурсы?»**

Цель: формирование представления подростков о ресурсных возможностях личности.

Вводная часть:

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1. «Поменяйтесь местами те, кто...». Цель: создание положительного настроения на работу.

Сейчас мы с вами выполним упражнение, в котором вам нужно будет меняться местами. Сначала нам нужен один доброволец. Я выйду из круга, чтобы вам не мешать. Лишние стулья мы убираем. Наш доброволец становится ведущим. Твоя задача, сказать: поменяйтесь местами те, кто: например, любит смотреть кино. Пока эти люди меняются, ведущий должен занять освободившийся стул. Тот, кто остается в центре круга, становится новым ведущим. Его задача такая: назвать черту, чтобы люди, обладающие ей, поменялись местами. Начнем!

«Поменяйте местами те, кто:

- любит болтать по телефону;
- кто предпочитает красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому \*количество лет\*;
- кто впервые принимает участие в тренинге;
- любит ли читать фэнтези;
- любит ли смотреть телесериалы;
- любимый вид спорта «волейбол».

## Основная часть:

### Мини-лекция «Ресурсы личности»

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – в определенном смысле значимый капитал каждой личности.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

- Почему ресурсы так важны для человека?
- Какие ресурсы важнее?

На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимодействие, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться

о поддержании и наращивании тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, человек ослабляет свои внешние позиции, что не может не отражаться на его автономии, каким бы сильным он когда-то ни был.

Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма интенсивное, но вне социума никаких источников энергии нет. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, страсть, восторг, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, влечение, тяга, поиск, стремление, желание, жажда – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

– Как вы думаете, за счет чего могут истощаться ресурсы человека?

Упражнение 2. «Вы не поверите, что». Цель: знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности».

Инструкция: хочу напомнить вам, что восприятие проблемных ситуаций очень индивидуально. Например, учась в институте, я очень боялась публичных выступлений, поэтому сначала старалась их избегать. Но для получения положительных оценок эти выступления были необходимы. Примером преодоления этого стресса я могу назвать самостоятельное проведение занятия с группой студентов. Не смотря на страх, я готовилась, успешно провела занятие и получила положительные отзывы преподавателя и коллектива. Сейчас каждому из вас по готовности я предлагаю поделиться какой-либо ситуацией из своей жизни, в которой вы успешно преодолели какую-то проблему, трудность или страх.

Вопросы обратной связи: Что тебе помогло преодолеть эту ситуацию? Какие черты или личностные особенности помогли успешно справиться с ситуацией в тот момент? (вопросы задаются лично каждому участнику после рассказа).



#### Заключительная часть:

Упражнение «Подарок». Цель: положительное завершение тренингового дня.

Инструкция: мы с вами сегодня очень активно работали, и, чтобы нам завершить нашу встречу на хорошей ноте, предлагаю следующее упражнение. Каждому из вас нужно сказать, что он бы подарил группе для того, чтобы отношения в ней стали более сплоченными и каждый добился успеха. Например, я дарю группе оптимизм и веру в свои силы.

#### **Занятие №6. «Мои эмоции, какие они?»**

Цель: обучение участников осознанию и принятию собственных чувств и эмоций.

#### Вводная часть:

Упражнение 1. «Наш камень в ваш огород». Цель: предоставление подросткам возможности «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости.

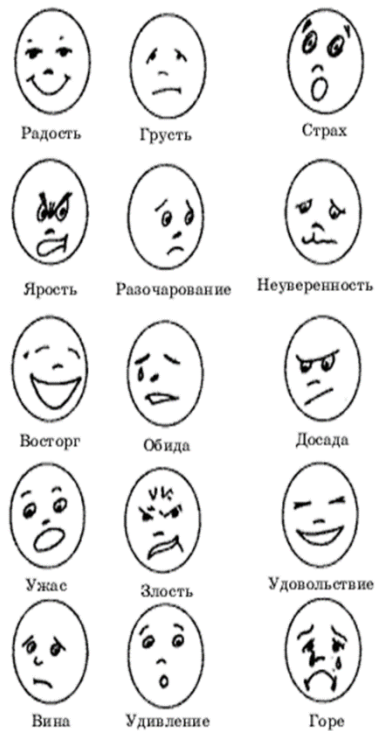
Инструкция: вам нужно поделиться на две команды. Я буду участвовать в одной из команд. Задача нашей команды – представить, что перед нами лежит большой, тяжелый камень. Нам нужно всем вместе поднять этот камень и бросить его подальше, можно даже в сторону другой команды. После этого вторая команда может ответить нам, бросив камень обратно, или сделать с ним что-то другое, как захотят. Самое важное условие: действия нужно совершать всем вместе.

#### Основная часть:

Упражнение 2. «Пиктограммы». Цель: развитие эмоций, умения определять эмоции других людей.

Инструкция: перед вами лежат карточки, на которых изображены эмоции. Каждому из вас нужно взять одну карточку, не показывая ее остальным. После этого по очереди вам нужно изобразить эмоцию, нарисованную на карточке. Остальные должны угадать, какую эмоцию им показывают.

Карточки:



Вопросы обратной связи: какие сложности возникали у вас при определении эмоции? Какие сложности возникали у вас при демонстрации эмоции? По каким признакам вы определяли, что это за эмоция?

Упражнение 3. «Предположения». Цель: развитие эмпатии, эмоционального интеллекта.

Ваша задача – предположить и сказать своему соседу слева о его эмоциональном состоянии. Например, «мне кажется, что сейчас ты заинтересован происходящим, я прав?». Тот отвечает, верно ли было предположение, затем продолжает по цепочке.

Вопросы обратной связи: какие сложности возникали у вас в процессе работы?

Заключительная часть:

Домашнее задание «Смайлик».

Цель: развитие навыков наблюдения за собственным эмоциональным состоянием, умения оценивать свои эмоции, регулировать их.

Инструкция: на протяжении одного дня записывайте все чувства и эмоции, которые вы испытывали, и события, которые их вызвали. Для визуализации можно использовать фломастеры (для обозначения цвета эмоции) и смайлики. После этого поставьте себе задачу увеличить число позитивных смайликов. В следующий раз вы поделитесь с нами своими наблюдениями.

Рефлексия: что было полезного для вас? Чего вам не хватило сегодня? Что для вас сегодня было наиболее трудным?

### **Занятие №7. «Я хозяин своих эмоций».**

Цель: обучение подростков овладению социально приемлемыми способами выражения чувств и эмоций.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Бумажные мячики». Цель: снижение эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам взять по большому листу бумаги (можно газеты) и как следует скомкать его, сделав из него плотный мячик. Теперь разделитесь на две команды. Вам нужно выстроиться в две линии. По моей команде вы начнете бросать мячики на сторону противника. Ваша задача, как можно скорее, выбросить мячики со своей половины на соседскую. Когда я скажу «стоп», нужно перестать бросаться мячиками. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячиков.

Основная часть:

Упражнение 2. «Я злюсь, когда...». Цель: знакомство и отработка алгоритма совладания с отрицательными эмоциями, снижение эмоционального напряжения.

Цель: отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: эмоции влияют на нашу жизнь, как положительные, так и отрицательные. Отрицательные эмоции нужно учиться проживать, потому что их подавление может приводить к негативным последствиям. Эффективным способом отработки отрицательной эмоции является алгоритм: осознание эмоции – принятие – вербализация – деятельность. Сейчас я предлагаю вам записать ситуации, которые вызывают у вас сильную злость. (После этого каждому раздается лист А4) Каждому и вас по кругу нужно сказать фразу «Я злюсь, когда...», затем смять лист и бросить в центр круга. Вопросы обратной связи: что вы чувствовали при выполнении данного упражнения? Поняли ли вы, как правильно использовать алгоритм отработки отрицательных эмоций? Как вы будете использовать полученный алгоритм? Для отработки каких эмоций?

Упражнение 3. «Мешок негатива». Цель: осознание влияния негативных эмоций на поведение человека и его внутреннее состояние.

Инструкция: в кабинет заносится очень тяжелый мешок с надписью «НЕГАТИВ». Смотрите, какой перед нами тяжелый мешок. В него положили негативные эмоции и чувства. Давайте оценим, насколько он тяжел? Смогли бы вы поднять его и долго ходить с ним?

Вопросы обратной связи: влияет ли груз негативных эмоций на ваше поведение и общение со сверстниками и родителями? Если да, то как? Какие способы вы можете предложить для того, чтобы эти эмоции не выплескивать на окружающих, но и не оставлять внутри себя?

Заключительная часть:

Рефлексия: что было полезного для вас? Чего вам не хватило сегодня? Что для вас сегодня было наиболее трудным?

Упражнение 4. «Самый сок». Цель: сбор и интеграция полезного опыта.

Инструкция: сейчас каждому из вас я дам клейкие стикеры. На них вам нужно написать то, что осталось в памяти к окончанию сегодняшней встречи. Вы можете написать впечатления от упражнений, которые сегодня были, от общения с другими участниками или тренером, что понравилось, что нет, чего не хватило, чего было в избытке и т.д. На каждом стикере пишется что-то одно. (Время на написание) По моему сигналу вы наклеите эти стикеры на соответствующие плакаты.

*Плакаты:*

1. корзинка с апельсинами;



2. стакан оранжевого апельсинового сока;



3. кучка выжимок из выдавленных апельсинов.



Правила выбора:

1. На плакат с апельсинами: то, что еще не обрело законченный вид, что нужно додумать и к чему вернуться.

2. На плакат со стаканом сока: то, что радовало, вдохновляло, вдохнуло новую энергию.

3. На плакат с выжимками: то, что не понравилось, было излишним, неактуальным, раздражало.

### **Занятие №8. «Я чувствую».**

Цель: обучение подростков навыкам вербализации своих чувств.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Сороконожка». Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на работу.

Участники становятся друг за другом, держась за талию стоящего впереди человека. Теперь они – сороконожка. По команде тренера сороконожка начинает двигаться вперед, выполняя указания. Задача – сохранить целостность цепочки. Во время передвижения «сороконожки» тренер меняет задание: «сороконожка двигается на одной ноге, в полуприседе и т. д.». Далее – обсуждение.

Основная часть:

Упражнение 3. «Я-высказывания».

Цель: научить подростков вербализовать свои чувства и эмоции конструктивным способом.

Инструкция: конструктивному выражению своих негативных чувств: обиды, злости, гнева, раздражения и агрессии очень важно научиться. Чтобы эти чувства не копились в вас и не создавали опасность «взрыва», понижения самооценки, ухудшения здоровья, их нужно отреагировать, т.е. «выпустить пар». Однако отреагирование эмоций не должно приносить вреда окружающим и вам самим. Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме. Мы ее с вами запишем.

Анализ негативных эмоций:

1. Почему я так рассержен (напуган, обижен)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»/«ее»)?

5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «Они меня не любят...», «Они меня не уважают...»).

Одной из техник конструктивного выражения собственных негативных эмоций является техника «Я-высказываний». Я-высказывания – это описание своих чувств, ожиданий и состояния. Я-высказывания полезны в любой обстановке, но особенно, если вы раздражены, рассержены, в плохом настроении.

Схема Я-высказывания (ее мы тоже запишем):

1. Событие. «Когда (описание нежелательной ситуации)». Необходимо точно назвать поведение другого человека, которое вызвало негативные чувства.

2. Ваша реакция. «Я чувствую (описание ваших чувств)». Важно описать свои переживания, чувства, которые возникли при определенном поведении другого человека.

3. Предпочитаемый исход. «Мне хотелось бы, чтобы (описание желательного варианта)». Следует описать желательные изменения в поведении другого человека.

Сейчас я предлагаю вам потренироваться в Я-высказываниях. Вспомните три ситуации, когда вы были очень злы, обижены, расстроены и т.д., попробуйте сформулировать вашу реакцию на ситуацию, используя метод Я-высказываний. У вас есть время подумать в течение 5-7 минут, затем каждый поделится своим Я-высказыванием. Пользуйтесь предложенной схемой.

Вопросы обратной связи: как вы думаете, чем Я-высказывания помогут в ситуации общения с другими людьми? Как меняется ваше состояние, когда вы озвучиваете свои чувства с помощью Я-высказываний?

Упражнение 4. «Безоценочное суждение». Цель: обучение подростков выражению собственных суждений без оценок других людей.

Инструкция: каждый из нас склонен оценивать, одобряя или осуждая то, о чем говорит или слышит от других. Вы, возможно, замечали, что как только вас начинают оценивать, поправлять или корректировать, вы занимаете оборонительную позицию, что становится барьером в общении. То же самое чувствуют и ваши собеседники. Давайте попробуем изменить наш стиль суждений на безоценочный. Для этого я предлагаю вам прямо сейчас без критики, оценок, ярлыков или личного мнения описать трех людей:

1. Торговец на рынке неславянского происхождения;
2. Молодой человек весь в черном;
3. Человек без определенного места жительства.

В процессе описания не стоит выражать личного мнения (нравится/не нравится; хороший/плохой; наш/не наш и т.д.), потому что все это не факты. Факты могут касаться только того, что вы видите: цвет волос и глаз, одежды, рода занятия, возраста и т.д.

После завершения мы с вами обсудим ваши варианты.

Вопросы обратной связи: какие сложности у вас возникли при описании данных людей? Как вы думаете, как подобный стиль суждений (безоценочный) может повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими?

Заключительная часть:

Домашнее задание «Я-высказывания». Цель: закрепление навыка употребления Я-высказываний и безоценочных суждений.

Инструкция: сегодня мы с вами попробовали техники Я-высказываний и безоценочных суждений. В качестве домашнего задания я предлагаю вам тренироваться в Я-высказываниях в разных ситуациях, особенно в тех, которые вызывают сильные эмоции. А также пробовать высказывать безоценочные суждения при общении с другими людьми. На следующей нашей встрече мы с вами обсудим это.

Рефлексия: о чем заставила задуматься сегодняшняя встреча? Что нового сегодня вы получили? Что из этого вы будете использовать в реальной жизни?

### **Занятие №9. «Как мы смотрим на проблему?»**

Цель: формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить ресурсы для ее решения.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Кенгуру». Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на работу.

Инструкция: сейчас мне нужен один доброволец.

Инструкция для добровольца (отдельно): сейчас тебе нужно перед группой изображать кенгуру без слов, пока кто-нибудь не догадается, кого ты показываешь.

Инструкция для группы (дается отдельно): сейчас (имя) будет показывать вам кенгуру, вам нужно в течение 5 минут делать вид, что вы пытаетесь отгадать, кого он(а) изображает, при этом можно называть любых животных, кроме кенгуру.

Обсуждение домашнего задания «Я-высказывания».

Вопросы для обсуждения: получилось ли использовать Я-высказывания и безоценочные суждения? Как изменилось ваше поведение и поведение окружающих

людей от того, что вы использовали Я-высказывания? Как Я-высказывания помогли вам в общении с другими людьми? Как вы ощущали себя, используя данные техники?

Основная часть:

Упражнение 2. «Царевна-лягушка».

Цель: оценка стрессовых ситуаций и умения выходить из них.

Инструкция: я предлагаю вам вспомнить сказку «Царевна-лягушка». Какие в ней были главные герои (Иван-Царевич, Царевна-лягушка, Царь)? Сейчас вам нужно поделиться на 3 группы и обсудить ситуации, которые возникали в этой сказке:

1. Иван-Царевич. Узнает, что Царевна-лягушка может скидывать кожу и превращаться прекрасную девушку. Решает сжечь кожу. Почему? Какие эмоции он испытывает?

2. Царевна-лягушка. Иван-Царевич сжег кожу, девушка попала к Кощею Бессмертному. Какие эмоции она испытывает? Как себя ведет?

3. Царь. Узнает, что избранница сына – лягушка. Какие эмоции испытывает? Как реагирует?

Как бы вы поступили на месте героев?

После завершения работы мы обсудим ее вместе.

«Сказка о Царевне-лягушке».

В некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь с царицею, у него было три сына – все молодые, холостые, удалыцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером написать; младшего звали Иван-царевич.

Говорит им царь таково слово:

«Дети мои милые, возьмите себе по стрелке, натяните тугие луки и пустите в разные стороны; на чей двор стрела упадет, там и сватайтесь».

Пустил стрелу старший брат – упала она на боярский двор, прямо против девичья терема; пустил средний брат – полетела стрела к купцу на двор и остановилась у красного крыльца, а на там крыльце стояла душа-девица, дочь купеческая, пустил младший брат – попала стрела в грязное болото, и подхватила её лягушка-квакуша.

Говорит Иван-царевич:

«Как мне за себя квакушу взять? Квакуша не ровня мне!»

«Бери! – отвечает ему царь. – Знать, судьба твоя такова».

Вот поженились царевичи: старший на боярышне, средний на купеческой дочери, а Иван-царевич на лягушке-квакуше.

Призывает их царь и приказывает:

«Чтобы жены ваши испекли мне к завтраму по мягкому белому хлебу».



Воротился Иван-царевич в свои палаты невесел, ниже плеч буйну голову повесил.

«Ква-ква, Иван-царевич! Почто так кручинен стал? – спрашивает его лягуша.– Аль услышал от отца своего слово неприятное?»

«Как мне не кручиниться? Государь мой батюшка приказал тебе к завтраму изготовить мягкий белый хлеб».

«Не тужи, царевич! Ложись-ка спать-почивать; утро вечера мудренее!»

Уложила царевича спать да сбросила с себя лягушечью кожу – и обернулась душой-девицей, Василисой Премудрою; вышла на красное крыльцо и закричала громким голосом:

«Мамки-няньки! Собирайтесь, снаряжайтесь, приготовьте мягкий белый хлеб, каков ела я, кушала у родного моего батюшки».

Наутро проснулся Иван-царевич, у квакуши хлеб давно готов – и такой славный, что ни вздумать, ни взгадать, только в сказке сказать! Изукрашен хлеб разными хитростями, по бокам видны города царские и с заставами. Благодарствовал царь на том хлебе Ивану-царевичу и тут же отдал приказ трём своим сыновьям:

«Чтобы жены ваши соткали мне за единую ночь по ковру».

Воротился Иван-царевич невесел, ниже плеч буйну голову повесил.

«Ква-ква, Иван-царевич! Почто так кручинен стал? Аль услышал от отца своего слово жесткое, неприятное?»

«Как мне не кручиниться? Государь мой батюшка приказал за единую ночь соткать ему шелковый ковер».

«Не тужи, царевич! Ложись-ка спать-почивать; утро вечера мудренее!»

Уложила его спать, а сама сбросила лягушечью кожу – и обернулась душой-девицей, Василисою Премудрою, вышла на красное крыльцо и закричала громким голосом:

«Мамки-няньки! Собирайтесь, снаряжайтесь шелковый ковёр ткать – чтоб таков был, на каком я сживала у родного моего батюшки!»

Как сказано, так и сделано. Наутро проснулся Иван-царевич, у квакуши ковер давно готов – и такой чудный, что ни вздумать, ни взгадать, разве в сказке сказать. Изукрашен ковер золотом-серебром, хитрыми узорами. Благодарствовал царь на том ковре Ивану-царевичу и тут же отдал новый приказ, чтобы все три царевича явились к нему на смотр вместе с женами. Опять воротился Иван-царевич невесел, ниже плеч буйну голову повесил.

«Ква-ква, Иван-царевич! Почто кручинишься? Али от отца услышал слово неприветливое?»

«Как мне не кручиниться? Государь мой батюшка велел, чтобы я с тобой на смотр приходил; как я тебя в люди покажу!»

«Не тужи, царевич! Ступай один к царю в гости, а я вслед за тобой буду, как услышишь стук да гром – скажи: это моя лягушонка в коробчонке едет».

Вот старшие братья явились на смотр с своими женами, разодетыми, разубранными; стоят да с Ивана-царевича смеются:

«Что ж ты, брат, без жены пришёл? Хоть бы в платочке принёс! И где ты этакую красавицу выискал? Чай, все болота исходил?»

Вдруг поднялся великий стук да гром – весь дворец затрясся; гости крепко напугались, повскакивали с мест своих и не знают, что им делать; а Иван-царевич и говорит:

«Не бойтесь, господа! Это моя лягушонка в коробчонке приехала».

Подлетела к царскому крыльцу золочёная коляска, в шесть лошадей запряжена, и вышла оттуда Василиса Премудрая – такая красавица, что ни вздумать, ни взгадать, только в сказке сказать! Взяла Ивана-царевича за руку и повела за столы дубовые, за скатерти бранные. Стали гости есть-пить, веселиться; Василиса Премудрая испила из стакана да последки себе за левый рукав вылила; закусил лебедем да косточки за правый рукав спрятала. Жены старших царевичей увидели ее хитрости, давай и себе то ж делать. После, как пошла Василиса Премудрая танцевать с Иваном-царевичем, махнула левой рукой – сделалось озеро, махнула правой – и поплыли по воде белые лебеди; царь и гости диву дались. А старшие невестки пошли танцевать, махнули левыми руками – гостей забрызгали, махнули правыми – кость царю прямо в глаз попала! Царь рассердился и прогнал их с позором.

Тем временем Иван-царевич улучил минуточку, побежал домой, нашёл лягушечью кожу и спалил ее на большом огне. Приезжает Василиса Премудрая, хватилась – нет лягушечьей кожи, приуныла, запечалилась и говорит царевичу:

«Ох, Иван-царевич! Что же ты наделал? Если б немножко ты подождал, я бы вечно была твоею; а теперь прощай! Ищи меня за тридевять земель в тридесятом царстве – у Кощея Бессмертного».

Обернулась белой лебедью и улетела в окно. Иван-царевич горько заплакал, помолился богу на все на четыре стороны и пошел куда глаза глядят. Шел он близко ли, далеко ли, долго ли, коротко ли – попадаетеся ему навстречу старый старичок.

«Здравствуй, – говорит, – добрый молодец! Чего ищешь, куда путь держишь?»

Царевич рассказал ему своё несчастье.

«Эх, Иван-царевич! Зачем ты лягушкой кожу спалил? Не ты её надел, не тебе и снимать было! Василиса Премудрая хитрей, мудрёней своего отца уродилась; он за то осерчал на неё и велел ей три года квакушейю быть. Вот тебе клубок; куда он покатится – ступай за ним смело».

Иван-царевич поблагодарствовал старику и пошёл за клубочком. Идёт чистым полем, попадается ему медведь.

«Дай, – говорит, – убью зверя!»

А медведь провещал ему:

«Не бей меня, Иван-царевич! Когда-нибудь пригожусь тебе».

Идёт он дальше, глядь, а над ним летит селезень; царевич прицелился из ружья, хотел было застрелить птицу, как вдруг провещала она человеческим голосом:

«Не бей меня, Иван-царевич! Я тебе сама пригожусь».

Он пожалел и пошёл дальше. Бежит косою заяц; царевич опять за ружье, стал целиться, а заяц провещал ему человеческим голосом:

«Не бей меня, Иван-царевич! Я тебе сам пригожусь».

Иван-царевич пожалел и пошёл дальше – к синему морю, видит – на песке лежит издыхает щука-рыба.

«Ах, Иван-царевич, – провещала щука, – сжался надо мною, пусти меня в море».

Он бросил ее в море и пошёл берегом. Долго ли, коротко ли – прикатился клубочек к избушке; стоит избушка на куриных лапках, кругом повёртывается.

Говорит Иван-царевич:

«Избушка, избушка! Стань по-старому, как мать поставила, – ко мне передом, а к морю задом».

Избушка повернулась к морю задом, к нему передом. Царевич взошёл в неё и видит: на печи, на девятом кирпичи, лежит Баба-Яга костяная нога, нос в потолок врос, сама зубы точит.

«Гой еси, добрый молодец! Зачем ко мне пожаловал?» – спрашивает Баба-Яга Ивана-царевича.

«Ах ты, старая хрычовка! Ты бы прежде меня, доброго молодца, накормила-напоила, в бане выпарила, да тогда б и спрашивала».

Баба-Яга накормила его, напоила, в бане выпарила; а царевич рассказал ей, что ищет свою жену Василису Премудрую.

«А, знаю! – сказала Баба-Яга. – Она теперь у Кощея Бессмертного; трудно ее достать, нелегко с Кошеем сладить: смерть его на конце иглы, та игла в яйце, то яйцо в утке, та утка в зайце, тот заяц в сундуке, а сундук стоит на высоком дубу, и то дерево Кощей как свой глаз бережёт».

Указала Яга, в каком месте растет этот дуб. Иван-царевич пришел туда и не знает, что ему делать, как сундук достать? Вдруг откуда не взялся – прибежал медведь и выворотил дерево с корнем; сундук упал и разбился вдребезги, выбежал из сундука заяц и во всю прыть наутек пустился: глядь – а за ним уж другой заяц гонится, нагнал, ухватил и в клочки разорвал. Вылетела из зайца утка и поднялась высоко-высоко; летит, а за ней селезень бросился, как ударит её – утка тотчас яйцо выронила, и упало то яйцо в море. Иван-царевич, видя беду неминуемую, залился слезами; вдруг подплывает к берегу щука и держит в зубах яйцо; он взял то яйцо, разбил, достал иглу и отломил кончик: сколько ни бился Кощей, сколько ни метался во все стороны, а пришлось ему помереть! Иван-царевич пошел в дом Кощея, взял Василису Премудрую и воротился домой. После того они жили вместе и долго, и счастливо. Вот и сказке Царевна-лягушка конец, а кто слушал – молодец!

Вопросы обратной связи: какие способы совладания вы увидели в этой сказке? На поведение какого героя похоже ваше поведение в стрессовых ситуациях? (Если ни на какого, то как способ поведения используете вы?) Что вы чувствовали, когда узнали в герое себя?

Заключительная часть:

Рефлексия: чему вы научились? Что было полезного для вас? Чего вам не хватило сегодня? Какую информацию, полученную сегодня, вы сможете использовать в жизни?

### **Занятие №10. «Это не проблема!»**

Цель: развитие умения у подростков анализировать проблемные ситуации.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Ты мне нравишься тем...». Цель: создание положительного настроения на работу.

Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех участников.

### Основная часть:

Упражнение 2. «Оптимист, пессимист и шут». Цель: формирование целостного отношения к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Инструкция: сейчас каждому из вас я предлагаю описать на листке ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или негативные эмоции, или которую он затрудняется принять. В нескольких предложениях, только факты и действия, без эмоций. Листки не подписывайте. (Время для написания) Сейчас я зачитаю ваши проблемные ситуации, задача всей группы выбрать 3 наиболее значимых ситуации. (Время на чтение и выбор). Теперь вам нужно поделиться на три подгруппы - каждой даётся своя история. Задание: досочинить эту историю и дополнить деталями, свойственными Оптимисту, Пессимисту и Шуту. Затем мы разыграем эти истории.

Вопросы обратной связи: как вы думаете, что нам дает то, что на одну проблему мы смотрели с трех разных сторон? Те, кто узнал свою проблему в этих историях, что вы чувствовали? Как изменился ваш взгляд на эту проблему? (ответы письменно или для себя, не на группу)

Упражнение 3. «Выкинь свои проблемы». Цель: предоставление участникам возможности получить безопасную обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Инструкция: я предлагаю каждому из вас написать на листе бумаги свою проблему, которую вы бы хотели решить. Постарайтесь писать разборчиво. Листы с описанием проблемы не подписываются.

После того, как вы все написали, скомкайте свой лист и бросьте в пакет. Сейчас вам нужно разбиться на подгруппы по 3-4 человека. Каждый по очереди подходит ко мне и вытаскивает по одной записке. И в подгруппах вы обсуждаете каждую проблему по 5 минут. Если кто-то из вас догадается, чья это проблема, вы не можете делиться своими догадками с другими участниками (даже если она ваша). Т.е. задача каждой подгруппы – найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Кто-то один из группы может записывать варианты. После окончания времени каждая подгруппа зачитывает «свои проблемы» и варианты их решений. Если у тех, кто слушает, появляются дополнительные варианты решений, их можно высказывать.

Вопросы обратной связи: услышали ли вы вариант решения своей проблемы, который вы сможете реализовать? Какие ресурсы вы будете для этого использовать?

Как изменился ваш взгляд на проблему после ее обсуждения? (ответы письменно, без обсуждений)

Заключительная часть:

Рефлексия: чего вам не хватило в сегодняшней встрече? Чего было в избытке? Что нового вы получили для себя? Как вы можете использовать это в своей реальной жизни?

### **Занятие №11. «Мои планы»**

Цель: развитие навыков целеполагания у подростков как одного из ресурсов копинг-поведения.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цветная импровизация». Цель: создание положительного настроения на работу.

Я попрошу вас «сыграть» любой заранее выбранный цвет (например, «оранжевый») любым способом, в любом жанре, не повторяя идеи товарищей по группе!

Основная часть:

Мини-лекция «Постановка целей»

Существенной частью любой деятельности является определение целей работы.

Этапы целеполагания:

1. Формулировка цели: «Я хочу...», «Мне необходимо...». Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только вербализирована, но и записана.

2. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели.

3. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических).

4. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

В целом, можно сказать, что этап целеполагания и достижения цели делится на 4 основных этапа, хотя вполне подлежит корректировке (например, можно дополнить этапом «Анализ совершенных действия», «Анализ процесса достижения цели» и т.д.).

Основное, что необходимо помнить на этапе целеполагания: понимай необходимость и реальность желаемой цели; в большей степени рассчитывай на себя, но учись просить помощи у других; верь в достижение цели и свои силы.

Упражнение 2. «Мои цели».

Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия, необходимые для их достижения.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам в течение 5-7 минут написать на листе цели, из трех сфер вашей жизни:

1. Взаимоотношения с родителями.
2. Взаимоотношения со сверстниками.
3. Обучение.

В каждой сфере нужно записать минимум 3 цели. (Время для выполнения) Теперь в каждой сфере отметьте звездочкой ту цель, которую вы сможете реализовать в следующем месяце. Опишите, какие шаги вы будете совершать для ее достижения. Какие умения и навыки, полученные на наших встречах, вам помогут в этом. Затем в каждой сфере подчеркните ту цель, которую вы реализуете уже на следующей неделе. Для нее так же опишите путь достижения, и то, что вам поможет.

Вопросы обратной связи: что необходимо для достижения цели? Какие умения и навыки помогут для реализации поставленных целей? Что будет мешать достижению целей? Что вы сделаете с тем, что вам мешает?

Заключительная часть:

Упражнение 3. «... зато ты» Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Подводя итог, тренинга группа обсуждает следующие вопросы:

1. Что нового о себе я узнал во время занятий группы?
2. Что нового я узнал о других?
3. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
4. Каким образом я буду это делать?

### **Занятие №12. «Моя жизнь под моим контролем».**

Цель: тренировка навыков, полученных в ходе тренинговой программы.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Сбывающиеся пророчества или аффирмации в руку».

Цель: создание позитивного настроения на предстоящую совместную работу.

Инструкция: сейчас я предлагаю каждому из вас вытянуть по одной карточке. На них написаны фразы, которые могут стать девизом вашего сегодняшнего дня или целой недели. Вы прочитаете их самостоятельно. А потом желающие зачитают свои карточки вслух.

Примерный список аффирмаций:

- «Я сегодня буду задавать много вопросов тренеру».
- «В каждом упражнении я сделаю для себя минимум один вывод, касающийся усовершенствования моей работы».
- «Сегодня я открою для себя минимум один новый способ действий, который смогу применить в реальной жизни».
- «Я сегодня закреплю навык конструктивного выражения эмоций».
- «Я сегодня смогу поставить и реализовать собственную цель».
- «Я открыт для нового и готов принимать изменения в себе».
- «Сегодня я стану лучше, чем вчера».
- «Я доволен своей деятельностью, и сегодня я плодотворно поработаю».
- «Сегодня я стану на шаг ближе к своей цели».
- «Я нахожусь в гармонии с собой».
- «Я готов выражать свои мысли и чувства сегодня».
- «Я окружен хорошими людьми, которые сегодня мне помогут раскрыть мой потенциал».
- «Я полон энергии для нового дня».
- «Я успешно развиваю свои умения, навыки и внутренние ресурсы».
- «Я получаю истинное удовольствие от процесса развития своей личности».



– «Окружающие люди замечают позитивные изменения в моем поведении и эмоциональном состоянии».

– «Я развиваю свои внутренние ресурсы, что способствует положительным изменениям в моей жизни».

Основная часть:

Упражнение 2. «Ролевая игра».

Цель: опробование умений и навыков, полученных в ходе реализации тренинговой программы в ситуациях ролевого взаимодействия.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам выстроиться в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу. По моему сигналу участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а участники внутреннего – против. По следующему сигналу вы останавливаетесь, и поворачиваетесь лицом к своему партнеру по игре. Я задаю вам роли, и вы начинаете их проживать. На проживание каждой пары ролей дается 3 минуты. Затем вы снова начинаете движение. Начали!

Роли:

1. Внешний круг: полицейские. Внутренний круг: автомобилист, нарушивший правила.

2. Внешний круг: ученик, опоздавший на урок. Внутренний круг: классный руководитель.

3. Внешний круг: родитель, который узнал, что ребенок получил 3 двойки в четверти. Внутренний круг: ребенок, получивший такие оценки.

4. Внешний круг: врач, допустивший ошибку во время операции. Внутренний круг: родственник пациента, пострадавшего от ошибки этого врача.

Вопросы обратной связи: на что вы опирались, когда проживали данные роли? Что вы чувствовали в той или иной роли? Получилось ли у вас разрешить сложившуюся проблемную ситуацию конструктивным способом? Если да, что вам в этом помогло? Если нет, что вам помешало? Что вы бы сделали иначе, если бы попробовали себя в этих ролях снова?

Заключительная часть:

Рефлексия: чего вам не хватило в сегодняшней встрече? Чего было в избытке? Что нового вы получили для себя? Как вы можете использовать это в своей реальной жизни?

Упражнение 3. «Волшебные подарки».

Цель: интеграция опыта, завершение тренингового блока в позитивном эмоциональном ключе.

Инструкция: мы сегодня с вами хорошо поработали. Для положительного завершения этого дня я предлагаю следующее. Вам нужно разделить на пары. В течение 5 минут вы обсуждаете со своим партнером чему научились в течение сегодняшнего дня и как сможете применять это в своей жизни. (Время для обсуждения) Теперь собираемся в круг, и каждый из вас делает подарок своему партнеру. Это не вещь. В качестве подарка может быть что-то реальное (например, «Дарю свою дружбу и помощь») или нечто воображаемое («Я дарю тебе ботинки, которые будут приводить тебя только в безопасные места»).

### **Занятие №13. «К чему я пришел?»**

Цель: подведение итогов тренингового цикла.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Цвет настроения». Цель: анализ и выражение своего настроения.

Инструкция: сейчас я хочу узнать, с каким настроением вы сегодня пришли. Для этого я предлагаю каждому из вас назвать цвет своего настроения и объяснить, почему оно такого цвета.

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе». Цель: анализ достигнутого в ходе прохождения тренингового цикла.

Инструкция: напоминаю вам, что на первом тренинговом занятии мы писали письма самим себе, в которых отмечали наши ожидания, пожелания, цели участия. Я сохранила ваши письма. Сейчас я вам их раздам, вы их откроете и прочтаете (про себя).

Вопросы обратной связи: все ли ваши ожидания сбылись? Удалось ли вам вести себя так, как вы планировали? На все ли свои вопросы вы получили ответы? Удалось ли вам поделиться с группой теми знаниями, с которыми вы пришли на тренинг?

Упражнение 3. «Тройная польза». Цель: обобщение полученного опыта

Инструкция: сейчас вам нужно поделиться на три подгруппы. В течение 10 минут вы будете выполнять в подгруппах задания. Первой подгруппе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй подгруппе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни для того, чтобы максимально использовать полученные знания, умения и навыки. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученного опыта в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть. Вы можете рисовать схемы,

составлять таблицы, как вам будет удобнее презентовать свое задание двум остальным группам.

Вопросы обратной связи: с какими идеями согласны участники двух остальных подгрупп? Какие идеи могут добавить? Что они бы отметили иначе?

Заключительная часть:

Упражнение 4. «С чем мы уходим».

Цель: анализ впечатлений участников от тренингового цикла.

Инструкция: сейчас мне бы хотелось узнать, какие впечатления остались у вас от нашей совместной работы, какие эмоции она у вас оставила. Для этого я попрошу каждого из вас нарисовать свои впечатления. Они могут быть выражены какими-то символами, предметами, чем-то абстрактным. Я выделю место для хранения ваших рисунков. Приступайте. (Время для выполнения) Теперь я предлагаю каждому рассказать, что он изобразил, какие чувства вложил в свой рисунок.

Вопросы обратной связи: Какие чувства преобладали в ходе тренингового взаимодействия? Какие эмоции остались после завершения совместной работы? С чем уходите? Что было важным? Как будете использовать полученный опыт в реальной жизни? Как будете мешать себе реализовывать намеченные цели?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман после реализации программы

№ п/п	Конфронтативный копинг	Поиск социальной поддержки	Планирование	Самоконтроль	Дистанирование	Положительная переоценка	Принятие ответственности	Бегство-избегание
1.	5 (H)	10 (C)	9 (H)	11 (C)	7 (H)	10 (C)	7 (C)	7 (H)
2.	7 (H)	8 (C)	7 (H)	9 (H)	10 (C)	11 (C)	5 (H)	13 (C)
3.	13 (B)	9 (C)	16 (B)	15 (C)	13 (C)	16 (B)	9 (C)	15 (B)
4.	6 (H)	12 (C)	14 (B)	15 (C)	4 (H)	15 (B)	9 (C)	5 (H)
5.	8 (C)	8 (C)	16 (B)	11 (C)	5 (H)	15 (B)	8 (C)	4 (H)
6.	5 (H)	15 (B)	15 (B)	15 (C)	7 (H)	14 (C)	7 (C)	9 (C)
7.	7 (H)	10 (C)	16 (B)	14 (C)	6 (H)	14 (C)	9 (C)	7 (H)
8.	8 (C)	12 (C)	15 (B)	11 (C)	8 (C)	15 (B)	8 (C)	13 (C)
9.	7 (H)	12 (C)	15 (B)	12 (C)	8 (C)	10 (C)	9 (C)	13 (C)
10.	8 (C)	8 (C)	10 (C)	10 (H)	8 (C)	12 (C)	10 (B)	10 (C)
11.	10 (C)	15 (B)	13 (C)	14 (C)	8 (C)	9 (H)	10 (B)	7 (H)
12.	9 (C)	7 (H)	10 (C)	15 (C)	5 (H)	12 (C)	6 (C)	8 (C)
13.	6 (H)	15 (B)	10 (C)	15 (C)	9 (C)	12 (C)	9 (C)	11 (C)
14.	11 (C)	12 (C)	13 (B)	10 (H)	5 (H)	15 (B)	9 (C)	10 (C)
15.	7 (H)	10 (C)	13 (C)	15 (C)	10 (C)	10 (C)	9 (C)	8 (C)
16.	9 (C)	11 (C)	13 (C)	17 (B)	10 (C)	9 (H)	8 (C)	9 (C)
17.	7 (H)	10 (C)	12 (C)	15 (C)	8 (C)	14 (C)	8 (C)	6 (H)
18.	6 (H)	13 (C)	10 (C)	13 (C)	7 (H)	13 (C)	9 (C)	6 (H)
19.	10 (C)	13 (C)	13 (C)	12 (C)	7 (H)	15 (B)	9 (C)	7 (H)
20.	9 (C)	12 (C)	9 (H)	15 (C)	10 (C)	12 (C)	8 (C)	8 (C)
21.	7 (H)	15 (B)	15 (B)	14 (C)	6 (H)	13 (C)	6 (C)	6 (H)
	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 11 (52,4%) Средний: 9 (42,8%)	Высокий: 4 (19,0%) Низкий: 1 (4,8%) Средний: 16 (76,2%)	Высокий: 9 (42,9%) Низкий: 3 (14,2%) Средний: 9 (42,9%)	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 3 (14,3%) Средний: 17 (80,9%)	Высокий: 0 (0%) Низкий: 10 (47,6%) Средний: 11 (52,4%)	Высокий: 6 (28,6%) Низкий: 2 (9,5%) Средний: 13 (61,9%)	Высокий: 2 (9,5%) Низкий: 1 (4,8%) Средний: 18 (85,7%)	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 9 (42,9%) Средний: 11 (52,3%)

Таблица 4.2 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

№ п/ п	1. Ассертивные действия	2. Вступление в социальный контакт	3. Поиск социальной поддержки	4. Осторожные действия	5. Импульсивные действия	6. Избегание	7. Непрямые действия	8. Асоциальные действия	9. Агрессивные действия	Общий индекс конструктивности
1.	19 (С)	22 (С)	20 (С)	14 (Н)	10 (Н)	13 (Н)	9 (Н)	9 (Н)	10 (Н)	1,9 (В)
2.	17 (Н)	19 (С)	18 (С)	15 (Н)	15 (Н)	18 (С)	9 (Н)	10 (Н)	14 (Н)	1,3 (В)
3.	17 (Н)	18 (С)	14 (Н)	8 (Н)	21 (С)	20 (С)	12 (Н)	11 (Н)	15 (С)	1 (С)
4.	19 (С)	15 (Н)	18 (С)	16 (Н)	19 (С)	15 (С)	10 (Н)	12 (Н)	9 (Н)	1,4 (В)
5.	25 (В)	27 (В)	20 (С)	14 (Н)	13 (Н)	14 (Н)	14 (Н)	11 (Н)	10 (Н)	2,1 (В)
6.	20 (С)	27 (В)	28 (В)	19 (С)	14 (Н)	17 (С)	11(Н)	10 (Н)	11 (Н)	1,9 (В)
7.	19 (С)	20 (С)	23 (С)	16 (Н)	14 (Н)	14 (Н)	10 (Н)	9 (Н)	10 (Н)	1,8 (В)
8.	18 (С)	19 (С)	18 (С)	15 (Н)	16 (С)	19 (С)	9 (Н)	8 (Н)	10 (Н)	1,5 (В)
9.	14 (Н)	23 (С)	19 (С)	13 (Н)	14 (Н)	20 (С)	13 (Н)	10 (Н)	12 (Н)	1,3 (В)
10.	12 (Н)	20 (С)	25 (С)	14 (Н)	12 (Н)	22 (В)	16 (С)	10 (Н)	12 (Н)	1,3 (В)
11.	15 (Н)	21 (С)	27 (В)	16 (Н)	14 (Н)	13 (Н)	12 (Н)	10 (Н)	13 (Н)	1,8 (В)
12.	15 (Н)	20 (С)	27 (В)	17 (С)	15 (Н)	14 (Н)	13 (Н)	8 (Н)	13 (Н)	1,7 (В)
13.	12 (Н)	18 (С)	20 (С)	14 (Н)	17 (С)	19 (С)	12 (Н)	10 (Н)	14 (Н)	1,2 (В)
14.	13 (Н)	16 (Н)	21 (С)	13 (Н)	16 (С)	20 (С)	11 (Н)	10 (Н)	12 (Н)	1,2 (В)
15.	11 (Н)	21 (С)	20 (С)	13 (Н)	10 (Н)	16 (С)	13 (Н)	8 (Н)	13 (Н)	1,4 (В)
16.	9 (Н)	16 (Н)	18 (С)	16 (Н)	15 (Н)	20 (С)	13 (Н)	9 (Н)	16 (С)	0,95 (С)
17.	12 (Н)	15 (Н)	16 (Н)	17 (С)	15 (Н)	12 (Н)	8 (Н)	10 (Н)	14 (С)	1,2 (В)
18.	10 (Н)	16 (Н)	22 (С)	18 (С)	14 (Н)	16 (С)	9 (Н)	12 (Н)	12 (Н)	1,2 (В)
19.	15 (Н)	19 (С)	18 (С)	16 (Н)	18 (С)	15 (С)	10 (Н)	8 (Н)	10 (Н)	1,5 (В)
20.	10 (Н)	18 (С)	19 (С)	14 (Н)	11 (Н)	20 (С)	10 (Н)	8 (Н)	13 (Н)	1,1 (С)
21.	19 (С)	22 (С)	18 (С)	16 (С)	14 (Н)	18 (С)	14 (Н)	10 (Н)	15 (С)	1,3 (В)
	Высокий: 1 (4,8%) Низкий: 14 (66,6%) Средний: 6 (28,6)	Высокий : 2 (9,5%) Низкий: 5 (23,8%) Средний : 14 (66,7%)	Высокий : 3 (14,3%) Низкий: 16 (76,2%) Средний : 2 (9,5%) Средний : 16 (76,2%)	Высокий : 0 Низкий: 16 (76,2%) Средний : 5 (23,8%)	Высокий : 0 (0%) Низкий: 15 (71,4%) Средний : 6 (28,6%)	Высокий : 1 (4,8%) Низкий: 6 (28,5%) Средний : 14 (66,7%)	Высокий : 0 Низкий: 20 (95,2%) Средний : 1 (4,8%)	Высокий : 0 Низкий: 21 (100%) Средний : 0	Высокий :0 Низкий: 17 (81%) Средний : 4 (19%)	Высокий : 18 (85,7%) Средний : 3 (14,3%) Низкий: 0 (0%)

Таблица 4.3 – Диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Диагностика копинг-стратегий Э. Хейма»

№ п/п	Адаптивные варианты копинг-поведения	Неадаптивные варианты копинг-поведения	Относительно адаптивные варианты копинг-поведения
1.	Протест (Э)	Игнорирование (К)	Компенсация (П)
2.		Игнорирование (К) Активное избегание (П)	Эмоциональная разрядка (Э)
3.	Установка собственной ценности (К)	Подавление эмоций (Э) Активное избегание (П)	
4.	Сотрудничество (П)	Растерянность (Э)	
5.	Оптимизм (Э)		Придача смысла (К) Компенсация (П)
6.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)		Эмоциональная разрядка (Э)
7.	Проблемный анализ (К)		Компенсация (П) Эмоциональная разрядка (Э)
8.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)	Покорность (Э)	
9.	Установка собственной ценности (К)		Пассивная кооперация (Э) Конструктивная активность (П)
10.		Активное избегание (П)	Эмоциональная разрядка (Э) Отвлечение (П)
11.	Сотрудничество (П) Проблемный анализ (К)		Эмоциональная разрядка (Э)
12.	Сохранение самообладания (К)	Подавление эмоций (Э)	Отвлечение (П)
13.	Сотрудничество (П) Оптимизм (Э)	Растерянность (К)	
14.		Игнорирование (К) Агрессивность (Э)	Отвлечение (П)
15.	Сохранение самообладания (К) Оптимизм (Э)		Компенсация (П)
16.	Сотрудничество (П) Установка собственной ценности (К)		Пассивная кооперация (Э)
17.	Проблемный анализ (К) Оптимизм (Э)		Компенсация (П)
18.	Проблемный анализ (К) Протест (Э)		Компенсация (П)
19.	Оптимизм (Э) Проблемный анализ (К)		Отступление (П)
20.	Сохранение самообладания (К)	Подавление эмоций (Э)	Отвлечение (П)
21.	Проблемный анализ (К) Сотрудничество (П)		Пассивная кооперация (Э)
	Эмоциональный: 7 (33,3%) Когнитивный: 14 (66,7%) Поведенческий: 7 (33,3%)	Эмоциональный: 6 (28,6%) Когнитивный: 4 (19%) Поведенческий: 3 (14,3%)	Эмоциональный: 6 (28,6%) Когнитивный: 1 (4,8%) Поведенческий: 12 (57,1%)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования в практику общеобразовательной школы					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа формирования копинг-стратегий у подростков)	Изучение нормативной документации (Федеральных нормативно-правовых актов, документов Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности субъектов образования в РФ)	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Педагогический совет, работа в рамках методического объединения психологов	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Работа методического объединения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности образовательного учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Работа методического объединения, совещание, анализ документации	Сентябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования	Анализ уровня готовности педагогического коллектива к внедрению, анализ работы образовательного учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования					
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательного учреждения и заинтересованных субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в образовательном учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа методического объединения	Октябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательную организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в образовательных учреждениях, творческая деятельность	Октябрь-ноябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне образовательного	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне образовательного учреждения	Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы	Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения	Октябрь-ноябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог



учреждения					
Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование, работа методического объединения	Апрель	Педагог-психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самоаттестация	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий, работа методического объединения	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог

Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения					
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Педагогический совет, работа методического объединения	Январь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары, работа методического объединения	Январь-март	Руководитель методического объединения педагог-психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов, работа методического объединения	Март	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков с применением методов психологического консультирования в образовательном учреждении	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, педагогический совет, консультирование, работа методического объединения	Март-май	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического	Сентябрь-октябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

предыдущем этапе			объединения		
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательной организации по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Работа методического объединения	Октябрь-декабрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
<b>Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения</b>					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы образовательного учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов образовательного учреждения, посещение лекций, семинаров	Работа методического объединения, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных образовательных организациях	Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы образовательного учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации	Октябрь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

