

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Кандина Мария Васильевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Особенности копинг-стратегий у подростков с девиантными формами поведения
направление подготовки 37.04.01 Психология
направленность (профиль) образовательной программы
Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

д.м.н., профессор,
зав. кафедрой специальной психологии

_____ Шилов С.Н.

« _____ » _____ 2020 г.

Руководитель магистерской программы

_____ Шилов С.Н.

« _____ » _____ 2020 г.

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

_____ Черенева Е.А.

« _____ » _____ 2020 г.

Обучающийся Кандина М.В.

« _____ » _____ 2020 г.

Красноярск 2020

Реферат магистерской диссертации.

Структура магистерской работы: работа объёмом в 75 страниц состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии (70 источников), 4 приложений. Работа проиллюстрирована 8 таблицами и диаграммами.

Цель исследования: целью нашего исследования является выявление характерных особенностей копинг-стратегий подростков с девиантными формами поведения.

Объект: поведение подростков, отличающихся девиантным поведением.

Методологическая база: в основу методологической базы исследования легли положения субъектно-деятельностного и системно-субъектного подходов, авторов С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко и др; системного подхода к изучению личности подростка, авторов Л.И. Божович, А.Е. Личко, А.М. Прихожан, А.А. Реан, Н.Н. Толстых, Э. Эриксон и др; положения теории социальной адаптации, авторов В.С. Барулин, Э. Дюркгейм, М.И. Еникеев, Я.Л. Коломинский, А. Коэн, Р. Мертон, А.А. Реан и др; трансгенерационного подхода к изучению семейной многопоколенной передачи паттернов взаимодействия, авторов М. Боуэн, И. Бурзомени-Надь, А.Я. Варга, П. Вацлавик, П. Пэпп, В. Сатир, А.В. Черников, А. Шутценбергер и др; структурного подхода, авторов С. Минухин, А.В. Черников и др.

Эмпирическое исследование основано на методе наблюдения за подростками и их поведением в течение длительного времени; эмпирическое обследование путем анкетирования, метод беседы с подростками среднего школьного возраста. Также в работе задействован констатирующий эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

Новизна исследования: научной новизной нашего исследования выступает рассмотрение проблемы отклоняющегося поведения как проблемы семейной системы. Комплексное изучение особенностей поведения подростка во время образовательного процесса, с учетом специфики семейного воспитания. Мы описываем поведение как систему параметров социальной компетентности

подростка через экспертную оценку. Новым подходом в изучении стала классификация и анализ типов девиантного поведения. Дифференцированный подход позволил выявить системный характер и факторы, связанные с типом отклоняющегося поведения.

Практическая значимость исследования: результаты исследования позволят внести вклад в осмысление проблемы девиации и стратегию работы с девиантным поведением обучающихся. Работа может выступать основой для создания эффективных методик воспитания социально-адаптированной личности. Так же работа может быть использована в рамках курса по социальной психологии, психологии личности, детской психологии, педагогике, в системе переподготовки и повышения квалификации.

Structure of the master's thesis: the 75-page paper consists of an introduction, three chapters, conclusion, bibliography (70 sources), and 4 appendices. The work is illustrated with 8 tables and diagrams.

Research objective: the purpose of our research is to identify the characteristic features of coping strategies of adolescents with deviant behaviors.

Object: behavior of teenagers with deviant behavior.

Methodological framework: the methodological basis of the research formed the provisions objectnodedialog and system-subject approach, the authors of S. L. Rubinstein, A.V. Brushlinskii, V. V. Znakov, E. A. Sergienko and others; a systematic approach to the study of adolescent's personality, authors L. I. Bozovic, A. E. Lichko, A. M. Parishioners, A. A. Rean, N. N. Tolstykh, E. Erickson, and others; the theory of social adaptation, the authors V. S. Barulin, E. Durkheim, M. I. Enikeev, J. L. Kolomensky, A. Cohen, R. Merton, A. A. Rean and others; transgenerational approach to the study of family multi-generational transmission of interaction patterns, authors M. Bowen, I. Burzomeni-Nagy, A. ya. Varga, P. vaclavik, P. Papp, V. Satyr, A.V. Chernikov, A. Schutzenberger, etc.; structural approach, authors S. Minukhin, A.V. Chernikov, etc.

The empirical study is based on a method of observing adolescents and their behavior over a long period of time; an empirical survey by questionnaire, a

method of conversation with adolescents of secondary school age. The work also involves a ascertaining experiment and statistical processing of the obtained data.

Research novelty: the scientific novelty of our research is the consideration of the problem of deviant behavior as a problem of the family system. Comprehensive study of adolescent behavior during the educational process, taking into account the specifics of family education. We describe behavior as a system of parameters of a teenager's social competence through expert evaluation. Classification and analysis of types of deviant behavior became a new approach in the study. The differentiated approach allowed us to identify the systemic nature and factors associated with the type of deviant behavior.

Practical significance of the study: the results of the study will contribute to understanding the problem of deviation and the strategy of working with deviant behavior of students. This work can serve as a basis for creating effective methods of educating a socially adapted person. The work can also be used in the course of social psychology, personality psychology, child psychology, pedagogy, in the system of retraining and advanced training.

3.2 Методические рекомендации для психологов, работающих над развитием копинг-стратегий у подростков, отличающихся девиантным поведением.....	49
Заключение.....	56
Список источников и литературы.....	61
Приложения.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Актуальность выбранной темы обусловлена усугубляющейся тенденцией к увеличению количества подростков, отличающихся девиантным поведением. Девиантное поведение у детей и подростков в современных реалиях стало уже практически нормой. Еще буквально несколько десятилетий назад девиантное поведение демонстрировало 7-15% подростков, сейчас же эта цифра увеличилась во много раз [25]. Это не может не волновать родителей, учителей, и, конечно же, исследователей и ученых. Подросткам с отклоняющимся поведением свойственно сочетание ряда психологических особенностей: отсутствие сформированности высших эмоций, ограниченность круга интересов, отсутствие социально-значимых установок, низкий уровень самоконтроля, неуравновешенная психика, установка на оперативное удовлетворение потребностей при минимуме затрат, неопределенность жизненных перспектив, нарушение психологически адаптивных механизмов [17]. Все это позволяет рассматривать изучение возможностей преодоления как важную проблему в современной психологии, особенно для подростков с девиантным поведением.

К особенностям трудной ситуации можно причислить психическую напряженность, проявление переживаний как формы работы над осознанием и преодолением событий и травм, изменение самооценки, проявление потребности в психологической поддержке. Под термином «Копинг» мы понимаем индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией, согласно заданной логике [29]. Для подростков, склонных к девиантному поведению, характерно использование неэффективных копинг-стратегий, связанных с негативной Я-концепцией, а так же низкий уровень или неадекватная социальная поддержка [9]. В нашей работе, мы рассматриваем становление копинг-стратегии через семейную среду. Важными условиями проявления защитного поведения для устранения внутреннего и внешнего дискомфорта

является негармоничное воспитание, дисциплинарное давление, физическое насилие, угрозы. Однако эмоциональная поддержка значимых людей также является важным условием в преодолении стресса, тревоги и страха.

В нашей работе мы рассматриваем копинг-стратегии подростков, отличающихся склонностью к девиантному поведению. Мы полагаем, что проявление девиантного поведения является ничем иным как неконструктивными копинг-механизмами, сформированными в процессе взросления. Таким образом, подросток, отличающийся девиантным поведением или склонностью к девиантному поведению, реагирует на стресс через социально неприемлемые действия из-за того, что не может, боится или не знает, как реагировать в социально приемлемом ключе. Чаще всего это проявляется вследствие неадекватной самооценки, при которой подросток испытывает трудности в адаптации, или, наоборот, считает себя выше общества. В нашем исследовании мы анализируем копинг-поведение, его сущность и механизмы, связь с самооценкой, а также проводим ряд экспериментов, направленных на коррекцию неконструктивных копинг-механизмов.

Степень научной разработанности темы. Проблема девиантного поведения находится в центре внимания с начала возникновения социологии. Французский социолог Эмиль Дюркгейм, написавший ставшую классической работу «Самоубийство», считается одним из основоположников современной девиантологии. Это произошло в конце XIX века. Разработкой и изучением данного явления занимались многие ученые разных стран, самые известные и внесшие наибольший вклад – это Роберт Кинг Мертон (США), разработавший одну из первых классификаций поведенческих реакций человека и представивший 5 способов адаптации индивида к условиям, существующим в обществе; Ц. П. Короленко, Т. А. Донских (СССР), предложившие свою систему поведенческих девиаций, и

др. Помимо девиантного поведения, в нашей работе необходимо рассмотреть позицию защиты проблемных подростков, характеризуемую как копинг-стратегия. Изучению проблемы формирования и предназначения роли копинг-стратегий в развитии личности посвящены работы З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, А. Маслоу, Ф. Перлза и др. В отечественной психологии исследованием копингов у человека занимались Д.Н.Узнадзе, В.Н. Мясищев, Ф.В. Бассин, Е.Л. Доценко, Э.И. Киршбаум, И.М. Никольская, Р.М. Грановская и др.

Объект исследования. Поведение подростков, отличающихся девиантным поведением.

Предмет исследования. Копинг-стратегии подростков, отличающихся девиантным поведением.

Цель исследования. Целью нашего исследования является выявление характерных особенностей копинг-стратегий подростков с девиантными формами поведения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ исследований, посвященный копинг-стратегиям, и влияния на них основных личностных и социальных ресурсов.
2. Определить теоретические и эмпирические подходы в исследовании копинг-стратегий подростков с девиантным поведением.
3. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление характерных особенностей копинг-стратегий подростков с девиантными формами поведения.
4. Разработать методические рекомендации по содействию формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков, склонных к девиантному поведению.

Методологическая база исследования. В основу методологической базы исследования легли положения субъектнодеятельностного и системно-субъектного подходов, авторов С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко и др; системного подхода к изучению личности подростка, авторов Л.И. Божович, А.Е. Личко, А.М. Прихожан, А.А. Реан, Н.Н. Толстых, Э. Эриксон и др; положения теории социальной адаптации, авторов В.С. Барулин, Э. Дюркгейм, М.И. Еникеев, Я.Л. Коломинский, А. Коэн, Р. Мертон, А.А. Реан и др; трансгенерационного подхода к изучению семейной многопоколенной передачи паттернов взаимодействия, авторов М. Боуэн, И. Бурзомени-Надь, А.Я. Варга, П. Вацлавик, П. Пэпп, В. Сатир, А.В. Черников, А. Шутценбергер и др; структурного подхода, авторов С. Минухин, А.В. Черников и др.

Эмпирическое исследование основано на методе наблюдения за подростками и их поведением в течение длительного времени; эмпирическое обследование путем анкетирования, метод беседы с подростками среднего школьного возраста. Также в работе задействован констатирующий эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

Гипотеза исследования: Мы полагаем, что девиантные подростки прибегают к деструктивным стратегиям избегания из-за недостаточности социальных и личностных ресурсов, таких как позитивное отношение к себе, стремление к одобрению в обществе, открытость при взаимодействии с социумом. К причинам появления неэффективных копинг-стратегий также относится самоунижение, низкая самооценка, тревожность, недостаточный самоконтроль, субъективная неуверенность в поддержке, отсутствие образца эффективного поведения, нарушение социальных связей с семьей и сверстниками. Наша гипотеза состоит в том, что деструктивные копинг-стратегии напрямую связаны с неадекватной самооценкой.

Научная новизна исследования. Научной новизной нашего исследования выступает рассмотрение проблемы отклоняющегося поведения как проблемы семейной системы. Комплексное изучение особенностей поведения подростка во время образовательного процесса, с учетом специфики семейного воспитания. Мы описываем поведение как систему параметров социальной компетентности подростка через экспертную оценку. Новым подходом в изучении стала классификация и анализ типов девиантного поведения. Дифференцированный подход позволил выявить системный характер и факторы, связанные с типом отклоняющегося поведения.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования позволят внести вклад в осмысление проблемы девиации и стратегию работы с девиантным поведением обучающихся. Работа может выступать основой для создания эффективных методик воспитания социально-адаптированной личности. Так же работа может быть использована в рамках курса по социальной психологии, психологии личности, детской психологии, педагогике, в системе переподготовки и повышения квалификации.

Организация исследования. Эмпирическое исследование было проведено на базе МАОУ Лицей №3, в 7в классе.

Апробация работы. Основные выводы диссертации были изложены в тезисах на заочной конференции «Наука в XXI веке: актуальные проблемы и перспективы их решений»: круглый стол № 11 со Всероссийским и международным участием. По итогам конференции будет опубликован сборник статей с последующей загрузкой в РИНЦ.

Структура работы. Работа состоит из введения, теоретической и практической главы, заключения, списка литературы и источников.

1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

1.1. Современные подходы к исследованию копинг-стратегий в психологии.

Тема копинг-стратегий в психологии активно рассматривается в отечественной и зарубежной психологии на протяжении 35 лет и более. К наиболее известным отечественным исследователям мы можем причислить Р.М. Грановскую, И.М. Никольскую, Н.А. Сирота, Т.Л. Крюкову и др [23]. В западной науке наиболее популярными исследователями являются Р. Лазарус и С. Фолкман [21]. Сущность копинг–стратегии, а также «стратегии преодоления», «стратегии совладания», заключается в процессе адаптации и преодолении стрессовых воздействий. В рамках нашего исследования мы апеллируем понятием копинг-стратегия и понимаем под ним особую форму поведения, отражающую готовность индивида разрешать трудные жизненные ситуации. Подобное поведение, с одной стороны, направлено на приспособление к обстоятельствам, с другой - отличается наличием сформированного умения применять определенные средства для борьбы со стрессом. Многими исследователями отмечается, что именно активные средства борьбы со стрессом способствуют эффективному результату [16].

При анализе литературы нами был сделан вывод, что большинством исследователей признается связь копинг-стратегии с развитым сознанием личности, способности к успешному функционированию и интеграции в обществе. Как утверждают специалисты в области практической психологии совладания, трудные жизненные ситуации, экстремальные и чрезвычайные ситуации являются наиболее показательными в отношении конструктивности – деструктивности выбираемых стратегий совладания, вплоть до самодеструктивных или самопоражающих. В целом, как показывает анализ исследований адаптационных процессов личности, понятие копинг чрезвычайно важно для понимания проблем

адаптивности/дезадаптивности поведения человека вообще и в стрессе в частности, поскольку эффективность выбранной стратегии совладания характеризует способность человека справляться с трудностями и стрессом, а также с собой в трудной ситуации. Обращаясь к ретроспективному анализу исследований, современные психологи находят истоки разработки копинга в психоаналитических работах З. Фрейда, А. Фрейды, раскрывающих сущность и толкование механизмов психологической защиты с позиций этого подхода.

Исследования Исаева Е.Р. посвящены психологической защите личности в условиях здоровья и болезни. В своих трудах автор рассматривает понятие «coping» достаточно системно, была проанализирована научная литература и выделены три подхода к пониманию сути копинга:

- первый, наиболее ранний подход, согласно которому копинг рассматривается с точки зрения динамики Эго и использования ее для ослабления психического напряжения, представлен в работах психоаналитика N. Naan (1965, 1974);
- второй подход характеризует coping в терминах черт личности и связывает его с относительно постоянной предрасположенностью индивидуума, устойчивым стилем реагирования на стресс определенным образом практически независимо от типа воздействия;
- третий подход, представленный исследованиями R. Lazarus и S. Folkman (1984, 1987), описывает coping с позиций динамики когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на снижение влияния стресса [12].

Таким образом, анализируя научные работы с 1960-го года, мы можем сделать вывод, что изначальный смысл терминов «копинг» или «совладание со стрессом» состоял в описании механизмов психологической защиты. В нашем же исследовании, мы рассматриваем копинг в контексте развития личности и способами управления своими эмоциональными состояниями в случаях дискомфорта. Также стоит отметить, что согласно Исаеву Е.Р.

бессознательные механизмы несут ответственность за регуляцию эмоционального состояния и направлены на сохранение психической целостности личности [15].

Рассматривая подходы к механизмам защиты копинг-стратегий, стоит отметить вклад G. Vaillant, который определил, что с увеличением возраста, увеличивается использование зрелых механизмов защиты, что доказывает осознанный выбор стратегий реагирования на стресс. Именно развивающаяся произвольность и осознанность выбора стратегии реагирования на стресс позволяют нам предположить возможность целенаправленного воздействия на развитие копинга вместо ожидания результата спонтанной его выработки. Свидетельством относительной автономности копинга как самостоятельной области исследований стали полученные в 1962 г. L. Murphy результаты изучения поведения дошкольников, преодолевающих требования кризисов развития. Наблюдая за приспособлением детей к стрессовой ситуации, исследователь пришел к выводу, что индивид может использовать врожденные и приобретенные (дифференцированные) формы поведения. При этом, «копинг» L. Murphy (1974) рассматривает в связи с некой попыткой «создать новую ситуацию, будь она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение, или радостной и благоприятной». Особо отметим понимание автором «копинга» как стремления индивида к решению определенной проблемы [3]. В контексте настоящего исследования, раскрывающего поиск психологических средств развития копинг-стратегий студентов-психологов, весьма важно различать в копинге часть врожденного (рефлекс, инстинкт) и приобретенного (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо).

В нашем исследовании так же необходимо рассмотреть основные положения копинг-процессов R.S. Lazarus. Автор рассматривает копинг с позиций поддержки стабильности психосоциальной адаптации личности во время стресса. Автором выдвинуто понимание копинга как стремление решить проблему, которая имеет большое значение для индивида.

В исследованиях копинга существует немаловажное направление, такое, как диспозиционный подход. Согласно данному подходу, стиль психологической защиты является устойчивым личностным образованием. Центральным звеном в рассмотрении концепции копинга выступает эффективность определенных диспозиционных тенденций в противопоставлении их эффективности для достижения психологического благополучия. Важным принципом тут выступает различие между избеганием и приближением к источникам стресса. Так, различают «подавляющий» и «синтезирующий» стили преодоления. Представителям подавляющего стиля свойственно подавлять в себе негативные переживания, выбирать избегающий путь совладания со стрессом (включая вытеснение, отрицание и рационализацию). Представителям же синтезирующего стиля более свойственно редуцировать тревогу с приближением к вызывающим ее источникам или стремлением к контролю над угрозой: интеллектуализация, обсессивные действия или навязчивая обеспокоенность [28].

Другой вариант диспозиционного подхода к изучению копинга также описывает два стиля преодоления стресса – «мониторинговый» (отслеживающий) и «блантерный» (притупляющий, урезающий). Различение мониторингового и блантерного стилей совладания со стрессом базируется на переработке индивидом информации в ситуации угрозы. Представители первого стиля характеризуются обостренной реакцией на любую негативную информацию и стремятся ее найти. Представители другого стиля, наоборот, уклоняются от восприятия, игнорируют негативную информацию [35].

Содержательная характеристика представленных стилей преодоления стресса позволяет предвидеть и нивелировать последствия реагирования человеком на стресс, на любую необычную ситуацию, незнакомых людей, другие события. При этом различия между представителями названных стилей заключаются в снижении тревоги и возбуждения у представителей блантерного стиля при меньшей информированности, у лиц мониторингового стиля – при высокой информированности.

Рассматривая копинг-стратегии в рамках особенности подросткового поведения, стоит обратить внимание на исследования Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского, согласно которым в процессе изучения особенностей копинг-поведения подростков и профилактики у них психосоциальных расстройств обнаружена выраженная взаимосвязь между характеристиками Я-концепции и копинг-стратегиями. Принимая во внимание утверждение исследователей о существенном влиянии Я-концепции личности на адаптивный или дезадаптивный стиль копинг-процесса в целом, а также особенности реального психологического возраста современных студентов, считаем возможным использовать указанные сведения при описании полученных нами результатов и формулировании выводов [19].

В исследованиях Т. Л. Крюковой, методологическая основа которых восходит к работам Л. И. Анцыферовой, К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского, совладание рассматривается как возможность «субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Выделенные в соответствии с этим положением Т. Л. Крюковой критерии позволяют, во-первых, провести четкую границу между совладанием и реактивным и защитным поведением; во-вторых, определить важнейшие направления системной психологической работы (умение контролировать ситуацию, адекватность поведения в трудной ситуации, соотнесение выбранной стратегии с последующим психологическим благополучием, способы обучения совладанию и др.). Выделенные критерии и само понимание сущности совладающего поведения по Т.Л. Крюковой в нашем исследовании могут стать базой для теоретического обоснования изучения особенностей копинг-стратегий и психологических средств, влияющих на их развитие в юношеском возрасте [40].

Важными для нашего исследования являются и результаты, полученные Е.А. Сергиенко при описании специфики субъектной регуляции совладающего поведения. Обращаясь к изучению регуляторной функции субъекта, автор видит основу для становления совладающего поведения и психологических защит в контроле поведения, предполагая наличие разноуровневой природы механизмов защитного поведения в соотношении контроль поведения, психологические защиты и совладание [24].

Полезные данные содержатся в исследовании факторов предпочтений стратегий совладания В.И. Голованевской. В нем дана характеристика Я-концепции как результата самокатегоризации и субъективной оценки трудности ситуации, выделены четыре базовых типа совладания: «непредпочтение», «пассивное совладание», «активное совладание», «гибкость» в предпочтении стратегий совладания. Весьма продуктивными для нашей работы могут стать результаты исследований, в которых показано, как взаимосвязаны копинг-стратегии и эффективность деятельности.

В зарубежных и отечественных исследованиях выявлено, что характер преодоления трудностей в соответствующем виде деятельности отличается в зависимости от успешности/неуспешности школьников, студентов, спортсменов и др. Анализируя результаты имеющихся исследований в этом направлении, Рассказова Е.И. и Гордеева Т.О. приводят пример корреляции поиска и получения поддержки третьеклассниками с их школьной успешностью в последующие два года, а также снижением уровня депрессии и ростом социальной компетентности детей. Шепелева Е.А. доказала позитивную связь успеваемости и субъективного школьного благополучия с использованием обучающимися стратегии активного преодоления трудностей и негативное влияние на них бездействия и переключения на другую деятельность. Исследования Т. О. Гордеевой и Е. А. Шепелевой свидетельствуют об определенной гендерной специфике влияния выбираемых копинг-стратегий на успешность в учебной деятельности подростков: девушкам, в отличие от юношей, свойственны стратегии

активного преодоления трудностей, которые обуславливают академическую успеваемость [16].

Для современных исследователей, изучающих адаптации личности, характерно употребление понятия «личностный адаптационный потенциал» (Богомолов А.М., Маклаков А.Г., Портнова А.Г.). В трудах К.А. Хохлова отмечается, что некоторые авторы отождествляют «адаптационный потенциал» с понятием «адаптивность», рассматривая его в связи с возможностью личности адаптироваться психически и физически с учетом особенностей организма в различных, в том числе и непредсказуемых, заранее не прогнозируемых ситуациях. Так, в исследованиях А.М. Богомолова адаптационный потенциал представлен как возможности личности продуктивно пройти адаптационный процесс, ее способность изменяться, совершенствовать собственную организованность и устойчивость, что отражает динамичность адаптационных ресурсов. Делая акцент на личности, большинство отечественных психологов связывают совладание со стрессом с внутренним миром человека, системой его ценностей. Такой подход закономерен, поскольку динамические образования, характеризующие личность с точки зрения ее направленности, мотивов и ценностей, формируются в обществе, отражают специфику микросоциума и могут рассматриваться как личностный потенциал в процессе адаптации, адаптационный ресурс личности. Подтверждением данного тезиса впоследствии стали результаты и выводы Е.Е. Торчинской об обусловленности именно различиями ценностно-смысловой структуры личности выбора соответствующей копинг-стратегии и способов адаптации в ситуации хронического стресса [38].

Обобщая представленные выводы и положения, отметим, что современное понимание проанализированных характеристик копинг-поведения фактически отражает психологические факторы стрессорезистентности, и их преобладание в структуре копинг-поведения, по мнению исследователей, обуславливает успешность адаптационных

процессов и эффективность деятельности, результат благополучной интеграции индивида в общество. Особое значение для нашего исследования в этом отношении имеют результаты Бохан Т.Г., которая рассматривает стресс и стрессоустойчивость с точки зрения культурно-исторического подхода, отмечая амбивалентность стресса. С одной стороны, это самодиагностика системы, ее готовности к поиску и выходу из ситуации, с другой, – анализ возможной деструкции системы в связи с блокированием саморазвития и самореализации [11].

В целом, рассмотрение проблем совладающего поведения в русле культурно-исторической концепции позволяет сделать ряд важных заключений. Во-первых, уже в самом понятии «совладающее поведение» прослеживается тесная связь его с волевой сферой, которая играет, с точки зрения Л.С. Выготского, центральную роль в психическом и личностном развитии. Во-вторых, характеристики, выделенные исследователями, которые мы отнесли ко второму направлению, могут иметь волевой характер, а могут его и не иметь. Например, в одних случаях или для одного человека смирение будет следствием его волевого усилия, когда как для другого человека то же самое смирение, выделяемое Э. Хеймом, как один из видов копинг-стратегий будет показателем отсутствия у него активной позиции. Сказанное можно отнести и к другим характеристикам копинг-стратегий, выделяемых как Э. Хеймом, так и другими исследователями. Это приводит к третьему заключению: можно составить некоторый рейтинг копинг-стратегий, в котором каждый уровень развития совладающего поведения будет отличаться по критерию развития воли и произвольности. Если рассмотреть выделенные копинг-стратегии (адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные) с точки зрения воли и произвольности, то можно сделать определенные выводы. Так, реализуя адаптивные копинг-стратегии, субъект активно решает возникшие перед ним проблемы. Причем поскольку изначально речь идет о проблемных ситуациях, вызывающих стресс, то становится понятно, что человек совершает некоторое волевое

усилие. Анализ форм относительно адаптивных копинг-стратегий позволяет говорить, что у тех, кто их использует, воля находится в зоне ближайшего развития (он нуждается в помощи, поддержке и т.п.). В неадаптивных копинг-стратегиях субъект действует часто по линии наименьшего сопротивления, в частности, прибегая к разного рода медикаментозным или другим средствам, и т.п.

1.2. Особенности развития копинг-стратегий в подростковом возрасте.

Проблемам подросткового возраста посвящены труды многих ученых, таких как С. Выготский, Н.Н. Толстых, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и др. По периодизации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст — это период с 10ти до 15ти лет, после которого приходит ранняя юность. Для мальчиков подростковый возраст характеризуется резким возмужанием, увеличением роста и развитием вторичных сексуальных признаков. Для девочек этот процесс традиционно наступает раньше и длится меньше, в районе 3-4 лет [21].

Фазы развития интересов совпадают с фазами биологического развития. Так, для подростков характерно терять интерес к вещам, к примеру, игрушкам и «детским» забавам. Со сменой интересов ко многим подросткам приходит опустошение. Так, некоторым родителям кажется, что подросток вообще не имеет интересов. По Эльконину, ведущей деятельностью для подростка выступает интимно-личностное общение со сверстниками. Авторитет мнений сверстников возрастает, когда как взрослых снижается. В рамках социальной ситуации, подростковый период характерен переходом от детства к ответственной жизни взрослого, таким образом занимая промежуточное положение [35].

Для современного общества характерно формировать свои потребности вокруг культуры потребления. Это наиболее справедливо для подростка, который акцентирует внимание на определенных вещах. Так, получая

брендовую вещь, подросток тем самым обретает ценность в своих глазах и глазах сверстников. Зачастую эти вещи систематизируются в определенный набор атрибутов. К примеру: наличие брендовой обуви, одежды и аксессуаров, мощный смартфон, игровой компьютер и прочее.

Однако главная потребность подростка заключается в принятии и понимании окружения значимыми для него людьми. Так, дети в подростковом возрасте нуждаются в принятии их как взрослых, авторитете среди сверстников. Еще одной важной чертой подросткового возраста выступает потребность в рефлексии. Желание подростка познать самого себя часто приводит к потере душевного равновесия, поскольку основным механизмом познания выступает сравнение себя с другими и критическая оценка собственных действий. Результатом может стать психологический кризис [33].

В подростковом возрасте происходит поиск себя не только внутри, но и снаружи. Так, на основании своей самооценки, подросток ищет свое место в социуме, особенно среди сверстников. Различия между общественным мнением и личным мироощущением своего положения в обществе так же могут вызвать личностный кризис.

Подростковый возраст так же связан с возникновением интереса к противоположному полу, а отношения между мальчиками и девочками претерпевают изменения. В связи с этим, происходит изменение отношения к собственному внешнему виду: одежда, макияж, фигура. Так же характерно появление новых черт личности, таких как скованность, застенчивость, робость, равнодушие, презрение и пр. Между подростками вполне может возникнуть сексуальное влечение, характеризующиеся возбудимостью и неразборчивостью. Многими исследователями прослеживается взаимосвязь между чувством ответственности за себя и других и готовности к сексуальным контактам. Испытанием для психики подростка также выступает высокая степень напряжения до и после сексуального контакта [21].

Еще одной характерной чертой выступает резкая смена настроения, которая зависит от процесса дезориентации. Под дезориентацией понимается процесс принятия большого количества перемен как в организме, так и в окружающей среде.

Как уже было отмечено, стремление к осознанию себя «взрослым» человеком у подростков особенно прогрессирует. Внешняя сторона жизни подростка не изменяется, однако реализовать себя как самостоятельного человека при этом достаточно проблематично. Сохраняется зависимость от семьи, от школы. Стремление к взрослости находит отражение в подражании. Так появляются атрибуты взрослых людей: курение, вечеринки, личная жизнь. Помимо негативных явлений, для подросткового возраста так же характерно увлечение наукой или искусством в определенной области, стремление к участию в делах семьи и принятие ответственности за благополучие окружающих [30].

Потребность в эмоциональной безопасности подростка может выражаться в стремлении примкнуть к референтной группе. Такое явление принято называть социальной мимикрией. К референтной группе можно отнести класс, соседских сверстников, секцию и пр. С одной стороны, референтная группа имеет большое значение для подростка и оказывает влияние на его модель поведения, с другой, подросток может реализовываться именно в этой группе [6].

Основываясь на перечисленных психосоциальных особенностях подросткового возраста, а также на определении и описании теории копинг-стратегий, мы можем выделить основные причины появления копинг-стратегий, реализуемые в подростковом возрасте.

Поскольку копинг-стратегии есть особая форма поведения, отражающая готовность индивида разрешать трудные жизненные ситуации, то мы предпримем попытку описания основных причин подростковых копинг-стратегий:

- Интимно-личностное общение со сверстниками или группой сверстников;
- Развитие познавательных процессов;
- Реализация себя как взрослого человека;
- Стремление к ответственности за жизнь других людей или избегание этой ответственности.

1.3. Психологическая характеристика подростка, отличающегося девиантным поведением.

В нашей работе мы рассматриваем особенности копинг-стратегий подростков, отличающихся девиантным поведением. Для нашего исследования необходимо рассмотреть само понятие девиантного поведения и его особенностей в подростковом возрасте.

Отталкиваясь от Змановской Е.В., которая определяет поведение как процесс взаимодействия личности со средой, проявляющейся в формах внешней активности и о посредственности внутреннего содержания, в соответствии с социальными нормами, мы можем сделать вывод, что девиантное поведение выражается в нарушении этих самых социальных норм. Под социальными нормами традиционно принято понимать общепризнанные правила, образцы и стандарты деятельности в социальных кругах [4].

Говоря о девиантном или «отклоняющемся поведении», стоит учитывать, что определение параметров и уровня отклонения, зачастую, не представляется возможным. В трудах Тетерских С.В., отклоняющееся поведение определяется как поведение, имеющее устойчивое отклонение от социальных норм, таких как:

- Корыстная ориентация – правонарушение и проступки, направленные на получение материальной выгоды;

- Агрессивная ориентация – физическая или моральная агрессия, направленная против личности;
- Социально-пассивная ориентация – уход от ответственности, алкоголизм и наркомания, суицид.

В работе Менделевича В.Д. девиантное поведение определяется как система поступков, противоречащая принятым общественным нормам, проявляющаяся в несбалансированных психических процессах или уклонением от нравственного и эстетического контроля. Е.И. Холостова определяет девиантное поведение как следствие психической или физической болезни, неудачной социализации, отсутствие понятных социальных норм, реакции на отсутствие достижения личных целей, приобретенные в результате идентификации, а также выражение протеста [19].

Таким образом, девиантное поведение - это поведение, отклоняющееся от социальных норм, спровоцированное внутренними или внешними факторами. Касательно девиантного поведения у подростков, оно напрямую связано с особенностями возрастного периода. Так, Шнейдер Л.Б. классифицировал следующие нарушения:

- Пропуски занятий или учебных дней без объективной причины;
- Побег из дома;
- Воровство;
- Ограбления;
- Драки;
- Конфликты со сверстниками или представителями старшего поколения;
- Приобщение к курению, алкоголю, наркомании;
- Девиация сексуального поведения;
- Суицидальное поведение;

- Страх одиночества;
- Навязчивые привычки и ритуалы;
- Сквернословие;
- Вызывающий внешний вид;
- Ношение и демонстрация оружия [32].

Отдельно стоит отметить, что единой классификации подросткового девиантного поведения не существует, поскольку данная специфика является достаточно междисциплинарной и во многом зависит от конкретного общества. Многими учеными, включая Шнейдера, были предложены две большие категории: делинквентное и криминальное девиантное поведение.

Змановская Е.В., помимо криминального и делинквентного видов, к основным видам отклоняющегося поведения относит зависимое и суицидальное поведение. Также к основным видам авторы относят наркоманию, алкоголизм, табакокурение и проституцию. Исследователи выделяют три основные группы факторов, приводящих к девиантному поведению: биологические, социальные, психологические [42].

Также факторами девиантного поведения людей могут являться повреждения головного мозга, свойства нервной системы, влияние гормонов, наследственность. Современные знания позволяют сделать вывод, что наследуется не конкретная форма отклоняющегося поведения, а определённые индивидуально-типологические свойства, увеличивающие вероятность формирования девиантности. Например, наследуется не склонность к преступлениям, а импульсивность или стремление к лидерству.

Девиантное поведение зависит от самого подростка и/или окружения, а также большую роль играет семья. В семейном кругу формируется мировоззрение и поведение ребенка. В детском возрасте закладываются основные принципы и ценности, определяющие последующее поведение. Как правило, подростки с девиантным поведением живут в неблагополучных

семьях. По Раздобаровой О.А., к семьям повышенного риска девиантного поведения относятся:

- Неполная семья или прародители;
- Конфликтная семья, в которой присутствует напряженность, расхождение мнений;
- Асоциальная семья с преобладающими антиобщественными тенденциями;
- Формальный статус семьи, в которой отсутствуют связи и уважение друг к другу;
- Семьи с алкогольной зависимостью;
- Семьи с душевнобольными [43].

Обобщая причины девиантного поведения подростков, можно представить следующую классификацию:

- Социально-педагогическая запущенность (невоспитанность, негативные стереотипы поведения, отсутствие позитивных знаний, умений и навыков);
- Глубокий психологический дискомфорт (неблагополучие семейных отношений, отрицательный психологический климат в микрогруппе, несправедливое и грубое отношение со стороны семьи, сверстников, учителей);
- Отклонения психического и физического развития;
- Отсутствие условий для самореализации;
- Безнадзорность и влияние девиантного окружения.

Отдельно стоит отметить пристрастие к алкоголю, курению и наркомании. Зачастую основным мотивом к потреблению выступает любопытство. Также к мотивам можно отнести желание подражать

взрослым, влияние компании, которая видит способ реализации и наслаждения через потребление.

Выводы по первой главе.

В теоретической части исследования нами был проведен анализ литературы, посвященной изучению копинг-стратегий. Нам удалось выявить определение копинг-стратегии, которое заключается в стремлении индивида разрешить жизненные трудности. Современное понимание проанализированных характеристик копинг-поведения фактически отражает психологические факторы стрессорезистентности и их преобладание в структуре копинг-поведения, по мнению исследователей, обуславливает успешность адаптационных процессов и эффективность деятельности, результат благополучной интеграции индивида в общество.

В целом, рассмотрение проблем совладающего поведения в русле культурно-исторической концепции позволяет сделать ряд важных заключений. Во-первых, уже в самом понятии «совладающее поведение» прослеживается тесная связь его с волевой сферой, которая играет, с точки зрения Л.С. Выготского, центральную роль в психическом и личностном развитии. Во-вторых, характеристики, выделенные исследователями, могут иметь волевой характер, а могут его и не иметь. Например, в одних случаях или для одного человека смирение будет следствием его волевого усилия, тогда как для другого человека то же самое смирение, выделяемое Э. Хеймом, как один из видов копинг-стратегий будет показателем отсутствия у него активной позиции. Сказанное можно отнести и к другим характеристикам копинг-стратегий, выделяемых, как Э. Хеймом, так и другими исследователями.

Нами были определены следующие копинг-стратегии:

- Адаптивные – субъект активно решает возникшие перед ним проблемы;
- Относительно-адаптивные – субъект стремится к разрешению источников стресса, однако ему необходима помощь и поддержка;
- Неадаптивные – субъект действует по линии наименьшего сопротивления, часто прибегая к помощи как медикаментозных, так и иных веществ для совладания со стрессом.

Поскольку копинг-стратегии представляют собой реакцию на стресс, следующим шагом в нашей работе выступило описание возрастных проблем, свойственных подростковому возрасту. Подростковый стресс прежде всего связан с изменениями во внешней и внутренней среде. Подросток чувствует смену интересов, изменения в теле, повышение ответственности перед микрогруппами. К основным источникам стресса в подростковом возрасте мы можем отнести следующее:

- Интимно-личностное общение со сверстниками или группой сверстников;
- Развитие познавательных процессов;
- Реализация себя как взрослого человека;
- Стремление к ответственности за жизнь других людей или избегание этой ответственности.

Многие подростковые проблемы, в свою очередь, могут привести к девиантному поведению, зачастую вследствие неэффективных копинг-стратегий. Обобщая причины девиантного поведения подростков, можно представить следующую классификацию:

- Социально-педагогическая запущенность (невоспитанность, негативные стереотипы поведения, отсутствие позитивных знаний, умений и навыков);
- Глубокий психологический дискомфорт (неблагополучие семейных отношений, отрицательный психологический климат в микрогруппе, несправедливое и грубое отношение со стороны семьи, сверстников, учителей);
- Отклонения психического и физического развития;
- Отсутствие условий для самореализации;
- Безнадзорность и влияние девиантного окружения.

Само девиантное поведение можно диагностировать по следующим признакам:

- Пропуски занятий или учебных дней без объективной причины;
- Побег из дома;
- Воровство;
- Ограбления;
- Драки;
- Конфликты со сверстниками, или представителями старшего поколения;
- Приобщение к курению, алкоголю, наркомании;
- Девиация сексуального поведения;
- Суицидальное поведение;
- Страх одиночества;
- Навязчивые привычки и ритуалы;
- Сквернословие;
- Вызывающий внешний вид;
- Ношение и демонстрация оружия.

В нашей работе мы рассматриваем особенности копинг-стратегий подростков с девиантным поведением. Для этого нами были изучены особенности подросткового возраста, выявлены причины и индикаторы девиантного поведения, определены виды и особенности копинг-стратегий. В практической части исследования мы рассмотрим особенности копинг-стратегий подростков, имеющих описываемые признаки девиантного поведения, а также предпримем попытку создания рекомендаций по работе с такими подростками и способом формирования у них эффективных копинг-стратегий.

2 . ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИХ СВЯЗИ С ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ РОДИТЕЛЕЙ

2.1 Методика организации констатирующего эксперимента.

В рамках практической части нашего исследования, нами была проведена работа в коллективе учащихся 7в класса.

Цель нашего констатирующего эксперимента заключается в определении доминирующих копинг стратегий подростков, их связь с самооценкой подростков и ценностными ориентациями родителей.

База проведения эксперимента: Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей №3», города Красноярска.

Практическое исследование проходило в три этапа:

1. Теоретическое обоснование выбранных методик исследования;
2. Проведение исследования;
3. Интерпретация полученных данных.

Контингент испытуемых. Объем выработки составил двадцать восемь человек, из которых двенадцать мальчиков и шестнадцать девочек. Класс отличается дисциплиной, заинтересованностью в достижении образовательных успехов. Главным критерием при выборе класса послужил тот факт, что класс имеет в наличии учащихся, отличающихся девиантным поведением. К особенности класса также можно отнести то, что в классе нет учащихся, имеющих ограничения по здоровью. Данные критерии позволяют провести наиболее чистый эксперимент на параллели седьмых классов. Седьмые классы были выбраны в рамках нашей работы благодаря следующему: возрастные особенности учащихся тринадцати-четырнадцати лет позволяют наиболее точно определить особенности копинг стратегий в подростковом возрасте.

Требования к проведению эксперимента состоят в следующем:

- Создание благоприятной обстановки во время проведения констатирующего эксперимента;
- Ответственное отношение к прохождению тестовых методик со стороны испытуемых;

Исследуемые параметры:

- Восемь основных видов копинг-стратегий;
- Высокий, средний или низкий уровень самооценки;
- Ценностные ориентации

Методы исследования. В практической части работы применялись общенаучные и психологические методы исследования.

Методики исследования. В работе были задействованы следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса и анкета по выявлению уровня самооценки, разработанная Р.В. Овчаровой, методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича.

Копинг-тест Лазаруса используется для определения копинг-механизмов в различных сферах психической деятельности. Тест состоит из одного вопроса «Оказавшись в трудной жизненной ситуации, Я...», и пятидесяти ситуаций, которые могли происходить с человеком. В методику входят восемь копингов, 2 из которых направлены на решение проблем и поиск социальной поддержки, оставшиеся 6 выявляют эмоции:

1. Конфронтационный копинг – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску;
2. Дистанцирование – копинговые усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;
3. Самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий;
4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки;
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой и попыток ее решения;

6. Бегство либо избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет 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 – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Анкета Овчаровой служит для определения уровня самооценки учащихся. В нашем исследовании необходимо определить уровень самооценки и сравнить его у детей имеющих и не имеющих девиантное поведение. Опрос состоит из 16ти утверждений, и учащиеся выражают мнение согласно каждому утверждению. Благодаря анкете можно определить высокий, средний или низкий уровень самооценки.

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича была применена к родителям обучающихся. Методика позволяет определить терминальные и инструментальные ценности. Испытуемому предлагается бланк, который состоит из двух списков ценностей, по 18 в каждом. Предлагается присвоить значимость каждой ценности в отдельном списке.

Таким образом, мы используем, помимо наблюдения, три методики, направленные на выявление особенностей копинг-стратегий подростков и их связи с ценностными ориентациями родителей. Отдельно мы исследуем особенности детей, склонных к девиантному поведению. Список детей, склонных к девиантному поведению составлялся на основе наблюдения, беседы с школьным психологом, учителями. Мы определяли склонность к девиантному поведению по следующим критериям:

- Систематические пропуски занятий без уважительной причины;
- Неуспеваемость по учебным дисциплинам;
- Высокий уровень жалоб от педагогического состава;

- Уличение в социально неприемлемых проступках, таких как: курение, распитие алкогольных напитков, употребление наркотиков;
- Провокация конфликта со сверстниками, педагогами;
- Проявление суицидальных наклонностей;
- Попрошайничество, бродяжничество.

Всего в список лиц, отличающихся девиантным поведением, занесено четыре человека. Каждый из данного списка не имеет официально подтвержденных проблем в плане умственного или физического развития. При этом каждый из учащихся из списка был приглашен на совет профилактики за различные проступки. Представлен список детей, отличающихся девиантным поведением, с описанием девиации:

Александр М. – склонность к проявлению насилия по отношению к сверстникам. Был несколько раз уличен в провокации одноклассника и нескольких детей с потока к драке за территорией образовательного учреждения. Характер позитивный, склонный к общению и проявлению надуманных обид. Были проведены профилактические меры на уровне школы, состоялся разговор с завучем и родителями. Успеваемость по отдельным предметам низкая, особенно таким как: математика, русский язык, литература, английский язык. Отличается пассивностью во время занятий. Семья полная, есть старший брат, 21 год. Семья материально благополучная, имеет средний достаток, проживает в приемлемых условиях для воспитания детей.

Кирилл С. – неуспеваемость по 60% школьных предметов. Средний балл по всем предметам составляет 2,9. Несколько раз привлекался на совет профилактики за неуспеваемость по математике. Систематически не готовится к занятиям, не носит с собой школьные предметы. Характер замкнутый, друзей в классе не имеет. Семья неполная, находится на воспитании матери и бабушки. Семья материально благополучная, имеет средний достаток, проживает в приемлемых для воспитания детей условиях.

Юлия Ж. – систематические пропуски уроков без уважительной причины. Была несколько раз уличена в курении за территорией образовательного учреждения. Характер позитивный, склонный к общению и проявлению лидерской позиции в микрогруппе. Были проведены профилактические меры на уровне школы, состоялся разговор с завучем и родителями. Успеваемость по отдельным предметам низкая, таким как: история, обществознание, русский язык, литература, английский язык. Отличается пассивностью во время занятий. Семья полная, есть младший брат, 2 года. Семья материально благополучная, имеет средний достаток, проживает в приемлемых условиях для воспитания детей.

Михаил В. – отличается вызывающим поведением на уроках по большинству предметов. Отвлекает одноклассников от занятий, провоцирует класс и учителя на срыв урока. Имеет ярковыраженную потребность во внимании. Поступает большое количество жалоб от преподавателей отдельных предметов на дисциплину на уроках. Успеваемость низкая, средний балл 3,1. Характер импульсивный, неусидчивый. Отличается желанием провокации на спор с учителями во время уроков. Профилактическая беседа была проведена с бабушкой. Семья неполная, на воспитании бабушки и дедушки. Достаток средний, материальные условия приемлемые.

Основным критерием для выборки детей, отличающихся девиантным поведением, был выбран критерий посещения совета профилактики. Помимо этого, каждый из детей отличается неэффективной моделью копинг-стратегии для решения возникающих проблем. Так, Юлия и Кирилл склонны к избеганию ответственности за свои поступки, когда как Александр и Михаил стремятся к занятию позиции жертвы и перекладыванию ответственности на других.

Согласно описанным критериям, выборка детей, склонных к девиантному поведению, была больше, чем заявленные четыре подростка. Однако для многих детей проявление девиантного поведения может являться

следствием особенностей переходного возраста, таким образом ярковыраженной склонности к девиации на основе общих признаков мы констатировать не можем. Однако, из всех участников констатирующего эксперимента 18 человек имеют потенциальную склонность к девиантному поведению. На основании этого мы проводим полную диагностику всего класса.

2.2 Анализ результатов исследования

Для определения связи копинг – стратегии подростков и ценностной ориентации родителей нами были решены следующие задачи:

- Проведена диагностика доминирующей стратегии совладания у подростков;
- Проведена диагностика ценностной ориентации родителей;
- Установлена связь совладающего поведения и ценностных ориентаций родителей, на основе теоретических данных из первой главы исследования.

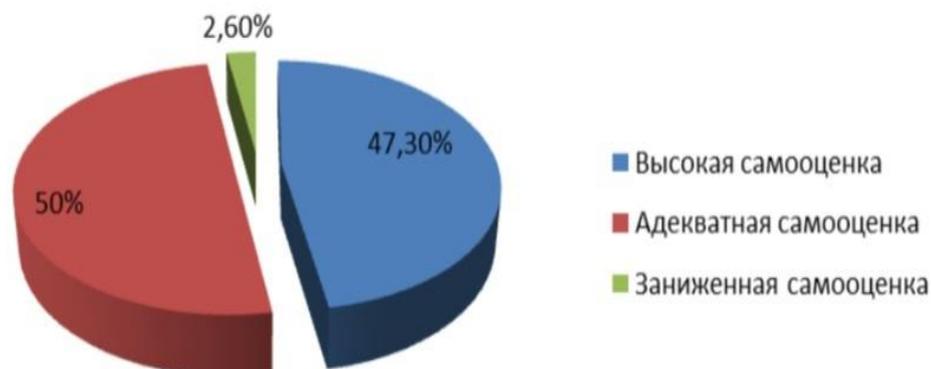
В исследовании приняло участие 28 учащихся МАОУ Лицей №3 г. Красноярск, а также 28 родителей, по одному из родителей подростков.

На основе изученной литературы нами были определены основные классификации копинг – стратегий, особенности подросткового возраста. Исследование копинг – стратегий проводилось по методике: опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, определение уровня самооценки личности проводилось по методике: анкета по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой.

При анализе ответов по анкете «уровня самооценки Р.В. Овчаровой» были выявлены следующие результаты: по результатам опроса 97,3% показали высокий и средний уровень самооценки. Из них 47,3% респондентов – детей показали высокий уровень самооценки и 50% средний. Между тем, анализ ответов показал, что есть и дети с низким уровнем самооценки 2,6%. Результаты представлены на диаграмме. Таким образом

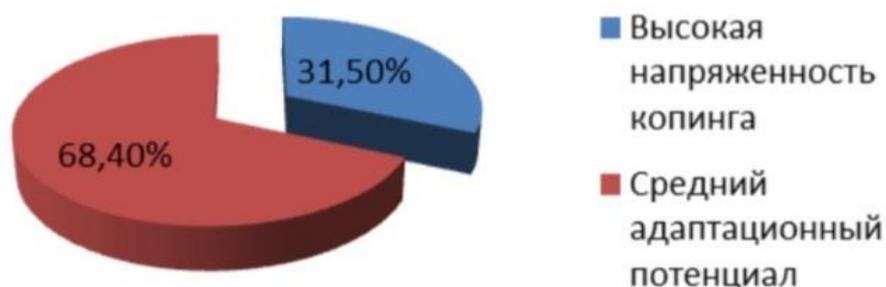
мы видим, что основная часть респондентов обладают высоким и средним уровнем самооценки.

Уровень самооценки подростков



Мы полагаем, что выбор копинг-стратегии напрямую связан с уровнем самооценки. В результате исследования по методике Лазаруса, нами было выяснено, что большей части опрошенных присущ конфронтационный копинг – 68,4%. Это показывает то, что в экстремальной ситуации подростки предпримут агрессивные усилия для изменения ситуации.

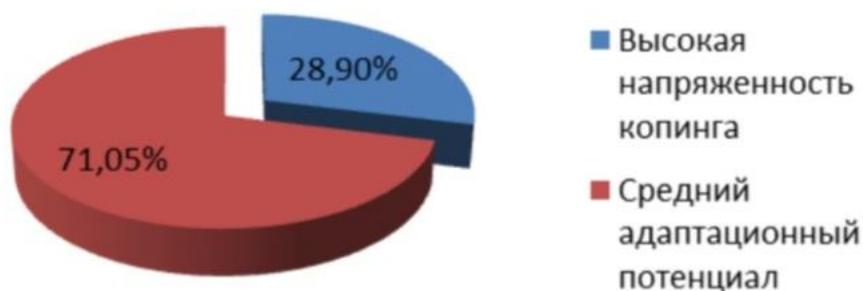
Конфронтационный КОПИНГ



Исследуя дистанцирование, было выявлено, что в большинстве своем подростки настроены позитивно на разрешение возникающих трудностей.

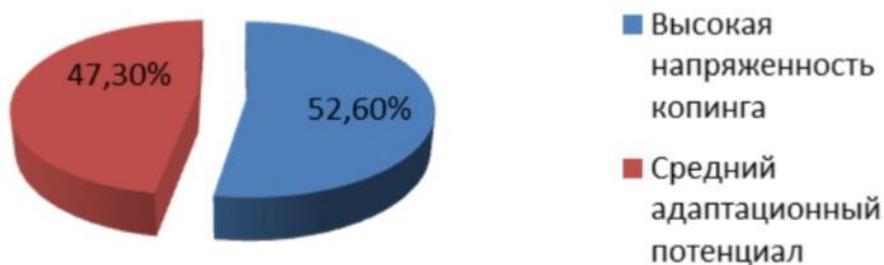
Однако, 71% готовы применять приемы рационализации, переключать внимание или обесценивать проблему.

Дистанцирование



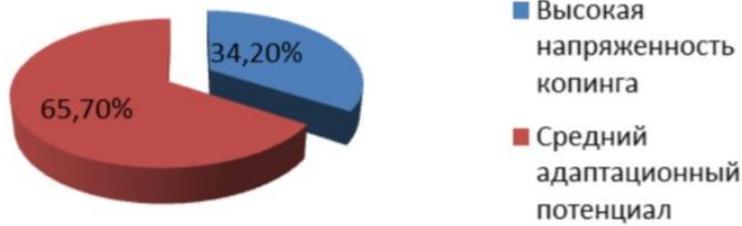
47,3% респондентов способны в большей или меньшей степени контролировать свои эмоции, попав в трудную жизненную ситуацию 52,6% показали, что они не всегда могут совладать со своими эмоциями.

Самоконтроль



После подсчета результатов по пятой субшкале, мы пришли к выводу, что 65,7% участников анкетирования в большей степени способны самостоятельно решить свои проблемы. Для 34,2% это представляется проблематичным.

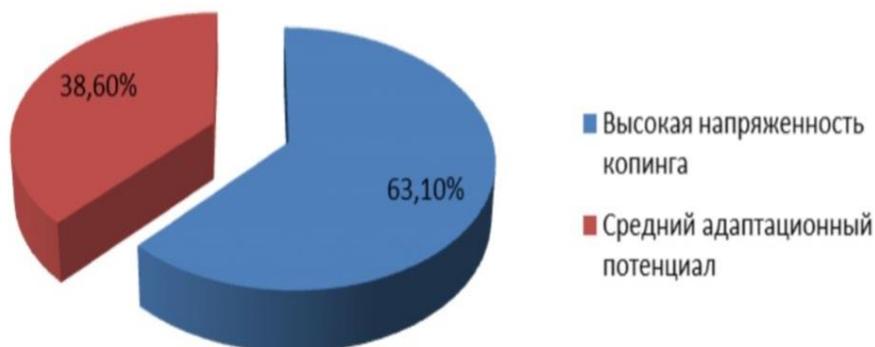
Поиск социальной поддержки



Все респонденты в разной степени готовы принять на себя ответственность, поскольку все обладают средним адаптационным потенциалом по субшкале ответственности. Субъект способен признать свою роль в возникшей ситуации, ответить за решение и ее последствия. Особенность данной стратегии заключается в том, что в ряде случаев она может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенностью собой.

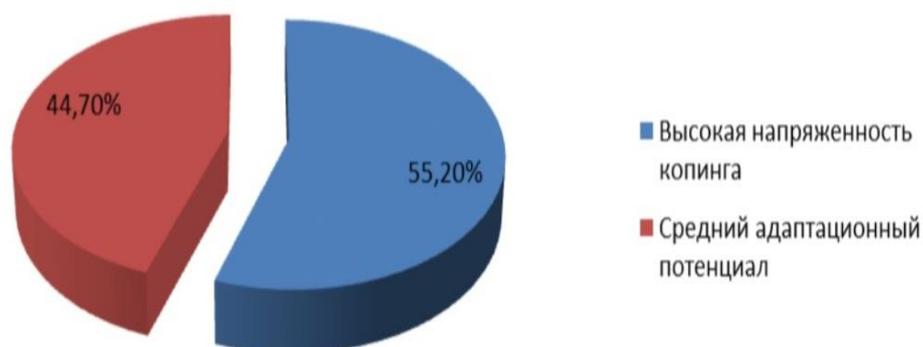
38% респондентов будут стремиться к решению проблем, когда как 63% будут стремиться к избеганию.

Бегство - избегание



44,7% способны повлиять на изменение ситуации, когда как для 55,2% это затруднительно.

Планирование решения проблемы



44,7% опрошенных видят положительные моменты в сложившейся трудной ситуации и за счет ее положительного переосмысления могут стимулировать свой личностный рост. 55,2% видят только негативную сторону проблемы.

Благодаря проведенным исследованиям, мы можем сделать вывод, что самооценка подростка напрямую связана с совладающим поведением. Так, чем выше самооценка, тем чаще в критических условиях подросток мысленно дистанцируется, ради уменьшения своих эмоциональных переживаний и поиска более рационального решения проблем. Помимо этого, подростку будет более свойственно принять на себя ответственность, признать ведущую роль в решении проблемы и ощущать себя субъектом, а не пострадавшей стороной. К дополнительным свойствам подростков, обладающих высокой самооценкой, можно отнести способность прикладывать усилия в трудной ситуации, используя реальные возможности. Чем выше самооценка, тем меньше информационной и эмоциональной поддержки подросток ищет от окружающих. Это можно объяснить тем, что подросток с высокой самооценкой скорее всего надеется на собственные ресурсы и аналитические способности, позволяющие справиться со сложной

жизненной ситуацией. Подросток с заниженной самооценкой скорее будет искать помощи и эмоциональной поддержки у близкого окружения.

Для подростков со средней самооценкой характерно действовать в соответствии с ситуацией.

Рассматривая подростков с девиантным поведением, мы можем сделать следующие выводы:

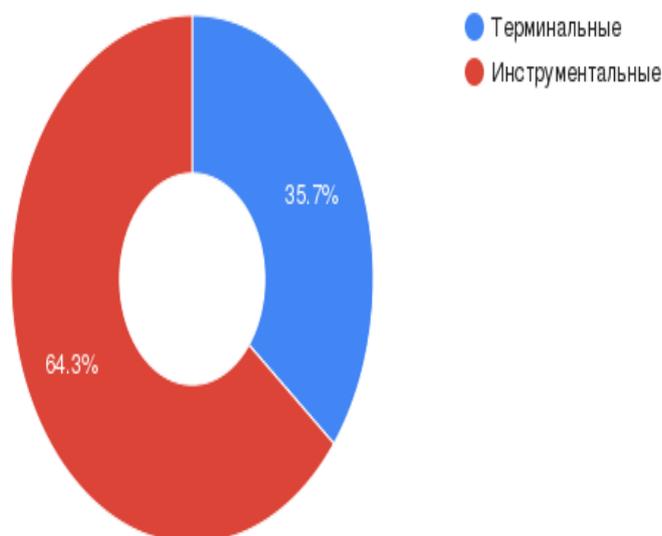
- Александр М. – завышенная самооценка; высокая напряженность: конфронтационный копинг, самоконтроль, принятие ответственности.
- Кирилл С. – низкая самооценка; высокая напряженность: самоконтроль, дистанцирование, положительная переоценка.
- Юлия Ж. – завышенная самооценка; высокая напряженность: дистанцирование, самоконтроль, положительная переоценка.
- Михаил В. – низкая самооценка; высокая напряженность: бегство, дистанцирование, поиск социальной поддержки.

Согласно проведенному исследованию, а также наблюдению, было сделано несколько выводов:

Подростки, склонные к девиантному поведению, обладающие высокой самооценкой, зачастую слишком переоценивают свои возможности, а также решают возникающие проблемы через негативный личный опыт;

Подростки, склонные к девиантному поведению, обладающие низкой самооценкой, зачастую стремятся к привлечению внимания, однако не могут самостоятельно решить проблему и признать свою вину, прибегая к избеганию и ассоциируя себя с пострадавшей стороной.

Диаграмма ценностных ориентаций родителей:



Исследуя ценностные ориентации родителей, нами было установлено, что для родителей детей, отличающихся низкой самооценкой, характерно отдавать предпочтение активной деятельности, общественному признанию и высоким требованиям к уровню жизни. При работе с родителями было выяснено, что они оказывают регулярное давление на детей, принижая значение последних. В связи с этим детьми избирается наилучшая попытка решения проблем как избегание, уход от наказания и изображение позиции жертвы.

Для родителей детей, отличающихся высокой самооценкой, характерно отдавать предпочтение комфорту внутреннего мира, смелости и благосостоянию. Опять же, при работе с родителями было выяснено, что большинство родителей вкладывают большое количество времени и сил в развитие и образование детей, приучая их к собственной уникальности.

Таким образом, мы можем заключить, что ценностные ориентации родителей напрямую влияют на отношение к воспитанию ребенка. Важная часть воспитания, ожидания и мера наказания. Применяя те или иные

способы совладания с воспитанием родителей, подростки приобретают избранный тип совладающего поведения.

Выводы по второй главе

Во второй главе нашего исследования был проведен констатирующий эксперимент, в котором мы осуществили тестирование с целью определения доминирующих копинг-стратегий подростков, их связь с самооценкой и ценностными ориентациями родителей.

Благодаря исследованию, нами были сделаны следующие выводы:

- Конфронтационный копинг – 68,4%.
- Дистанцирование – 71%
- Самоконтроль – 47,3%
- Поиск социальной поддержки – 65,7%
- Избегание – 38,6%
- Планирование решения проблемы – 44,7%

Таким образом, в среднем половина испытуемых имеет высокую напряженность копинга по данным пунктам. Была установлена связь самооценки с копинг-стратегиями, согласно которой чем выше самооценка, тем чаще в критических условиях подросток мысленно дистанцируется ради уменьшения своих эмоциональных переживаний и поиска более рационального решения проблем. Помимо этого, подростку будет более свойственно принять на себя ответственность, признать ведущую роль в решении проблемы и ощущать себя субъектом нежели пострадавшей стороной. К дополнительным свойствам подростков, обладающих высокой самооценкой, можно отнести способность прикладывать усилия в трудной ситуации, используя реальные возможности. Чем выше самооценка, тем меньше информационной и эмоциональной поддержки подросток ищет от окружающих.

Для подростков с средней самооценкой характерно действовать в соответствии с ситуацией.

Касательно подростков, склонных к девиантному поведению, то из 4х человек, 2 отличаются достаточно высокой самооценкой, а остальные низкой. Согласно проведенному исследованию, а также наблюдению, было сделано несколько выводов:

Подростки с высокой самооценкой склонны к переоценке своих возможностей и задействуют неконструктивные формы решения конфликтных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой склонны представлять себя пострадавшей стороной конфликта.

Помимо исследования копинг-стратегий нами так же были исследованы ценностные ориентации родителей. В процессе исследования было установлено, что родителей детей, отличающихся напряженностью копинга по большинству пунктов, характерно требовательное отношение к жизни. Для родителей детей, имеющих среднее напряжение копинга, более характерно уделять внимание душевному комфорту.

Проведенное исследование позволило провести планирование следующего долгосрочного эксперимента, направленного на коррекцию неконструктивных копинг-механизмов подростков, в особенности подростков, склонных к девиантному поведению. На основе проведенного эксперимента нам удалось сформировать методические рекомендации, описанные в третьей главе.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕЙСТВИЮ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ.

3.1. Теоретические основы организации содействия формирования конструктивных копинг-стратегий.

Основываясь на теоретическом материале, указанном в первой главе нашего исследования, а также проведенном исследовании копинг-стратегий подростков, а также связи копинг-стратегий с самооценкой и личностно-ценностными ориентациями родителей, мы сформулировали следующие методические рекомендации по содействию формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков, делая особый акцент на подростков, склонных к девиантному поведению.

Для развития механизмов копинга мы рекомендуем оказывать не прямое, а косвенное воздействие за счет вовлечения в деятельность и направления в решении определенных ситуаций. Доминирующим методом выступает игровой метод.

Так, мы предлагаем проведение работы не по конкретным урокам, а в рамках клуба по интересам. С этой целью мы предлагаем создание клуба настольных игр, в котором, благодаря особым играм, требующим разрешения проблемных ситуаций, у ребенка будет вырабатываться конструктивные копинг-механизмы.

В рамках эксперимента нами был организован клуб настольных игр на базе МАОУ Лицей№3. К работе было привлечено более 40 коробок настольных игр, благодаря усилиям педагогического состава. В рамках нашего исследования особую значимость получили игры, в которых участникам было необходимо решать проблемные ситуации (Каркасон, Пандемия, Колонизаторы, Ужас Древних, Агрикола, Мачи Коро, Энергосеть).

Решение способствовать формированию конструктивных копинг – стратегий посредством настольных игр было принято на основе опыта МБОУ Лицей №10, в котором уже проводилась подобная практика.

К собраниям клуба настольных игр были приглашены все подростки из исследуемой группы, отличающиеся девиантным поведением. Клуб настольных игр функционировал с 14 сентября 2020 года по 30 октября 2020 года. Периодичность проведения собраний клуба – 1 раз в неделю.

При проведении исследования нами была поставлена следующая цель работы, заключающаяся в развитии эффективных копинг-стратегий посредством игровой деятельности.

Задачи исследования:

1. Организовать встречу клуба настольных игр, способствовать комфортной обстановке для проведения игр;
2. Вести наблюдение за игрой подростков, отличающихся девиантным поведением;
3. Способствовать выбору верной стратегии посредством активного или пассивного вмешательства.

Особенностью игр является тот факт, что благодаря выбору эффективной стратегии разрешения внутри игрового конфликта возможно достижение успеха, к которому игроки стремятся изначально. Следующей особенностью мы можем отметить то, что ребенок не испытывает стресса и нравоучений при попытке психологической работы, а усваивает необходимые навыки в процессе игровой деятельности.

Основные игры, которые были задействованы в клубе настольных игр:

Каркасон – стратегическая игра, с элементами взаимодействия между игроками. Цель игры – набрать наибольшее количество очков, тем самым одержать победу над соперниками. В задачи игры входит расположение

элементов игры – гексов, на столе, в таком порядке, что бы гексы соединялись и добавляли игроку очки за правильную постройку. Количество игроков – от 2х до 6ти. Концепция игры выдержана в средневековом мультипликационном стиле. Для победы в игре, игрокам необходимо проявлять стратегическое мышление, а также сохранять спокойствие в критических условиях потери очков из-за действия других игроков. Наиболее рациональными стратегиями в рамках данной игры выступают самоконтроль и планирование решения проблем.

Пандемия – кооперативная стратегическая игра. Цель игры – одержать победу посредством полного разрешения конфликта. К задачам относится разрешение проблемной ситуации в регионе, до полного разрешения ситуации на всей карте. Концепция игры посвящена мировой эпидемиологической ситуации, в которой в разных городах мира вспыхивает инфекция, и задача игроков излечить мир от инфекции и не допустить распространение инфекции. Количество игроков – 4 человека. Для достижения успеха в игре необходимо эффективно построить работу в команде, а также правильно определить свои возможности и уровень пользы для команды. Возможность совладания со стрессом за счет принятия самой ситуации и разрешении ее при помощи ограниченного круга возможностей является сильной стороной игры.

Колонизаторы – стратегическая игра, с элементами торгового взаимодействия. Цель игры – раньше других игроков набрать 10 очков. К задачам относится возведение поселений и развитие технологий для увеличения ресурсной базы и занятии конкурентного преимущества. Количество игроков – от 3 до 4 человек. Концепция игры выстроена в атмосфере колоний Карибского бассейна. Сильным элементом игры выступает торговое взаимодействие между игроками по обмену ресурсом. Условия игры построены так, что игрокам не достичь стабильного роста без заключения взаимовыгодных договоров по обмену ресурсами. Эффективной

стратегией в данной игре выступает способность использовать заданную ситуацию, а также решать возникающие проблемы при помощи других игроков.

Ужас Древних – стратегическая игра в форме квеста. Цель игры – не допустить конфликт за отведенное количество ходов. В задачи игроков входит разрешение конфликтных ситуаций в регионах на карте, а также развитие собственного персонажа. Игра выполнена в концепции произведений Говарда Лавкрафта, имеет большое количество качественных иллюстраций, а также фигур. Количество игроков – от 1 до 8ми. Игра требует от игроков соблюдения двух условий для достижения победы – развитие собственного персонажа и решение конфликтов на карте. При том, обе цели могут противоречить друг другу в зависимости от ситуации. Умение оказания помощи другому игроку без ущерба для себя, а также эффективная командная работа с правильным самоопределением своей роли в коллективе позволяет достичь успеха.

Агрикола – достаточно объемная стратегическая игра о сельском хозяйстве. Цель игры – набрать наибольшее количество очков для победы над другими игроками. Задачи игры – развитие собственного хозяйства за счет вложения ресурсов в собственное производство. Количество игроков – от 1 до 6. Сильным элементом игры выступает ее ориентация на экономическую модель производства и сбыта товара. Игра выполнена в деревенском стиле, где каждый игрок выступает владельцем собственной фермы. Для достижения успеха, игрокам необходимо не только решать ситуативные задачи для улучшения собственных условий, но и торговать друг с другом на импровизированном рынке.

Мачи Коро – экономическая стратегия. Цель игры – развить свой город до заданного максимума. В задачи игры входит поэтапное развитие собственного города за счет вложения в одну или несколько экономических

сфер собственного города. Количество игроков – от 2-х до 6-ти. Сильной стороной игры выступает факт примирения с ситуациями, которые не зависят от игрока, но влияют на него напрямую. Данная игра развивает стрессоустойчивость.

Энергосеть – стратегическая игра, направленная на рациональное потребление ресурсов. Цель игры – достичь наибольшего количества очков за отведенное время. В задачи игроков входит развитие собственной электростанции, путем увеличения технологической мощности. Количество игроков – от 2-х до 6-ти. Игрокам предстоит развивать свою станцию согласно научно-техническому потенциалу, привязанному к конкретному времени развития технологической среды. Для участников наиболее важно правильно выстроить инфраструктуру и использовать личные ресурсы для достижения превосходства.

В рамках эксперимента, к игровой деятельности были привлечены все четверо детей из списка подростков, отличающихся девиантным поведением. Для привлечения внимания к игровой деятельности потребовалось дополнительно замотивировать испытуемых, однако в дальнейшем всеми был признан интерес к такой форме деятельности. Для подростков, отличавшихся девиантным поведением, как и для остальных, важным выступал момент получения внимания от сверстников и взрослых, возможность освобождения от негативных эмоций через социально приемлемые механизмы.

Так, для Александра возможность занятия лидерской позиции в игровой микрогруппе позволила реализовать свои лидерские качества. Александр отличается решимостью во время игры, впечатляющей других игроков за столом. Достижение успеха, особенно в командной работе, благотворно влияет на его самооценку, а также принятие себя в коллективе.

Кирилл в процессе посещения занятий смог завязать общение и найти друзей по интересам. Для него характерной чертой стало обучать новоприбывших игроков правилам игр. Помимо этого, улучшение отношений с некоторыми одноклассниками позволило ему более уверенно чувствовать себя в коллективе, успеваемость по отдельным предметам повысилась.

Для Юлии собрания клуба не были так интересны как для других детей, однако для нее было важно проведение времени со сверстниками и с педагогом. Положительным изменением можно констатировать тот факт, что пропуски практически исчезли.

Для Михаила собрания клуба стали возможностью реализации стратегического мышления. Желание достижения успеха в смоделированной ситуации при практически полном отсутствии реальной ответственности способствовали выработке новых стратегий выхода из конфликтных ситуаций. Получение необходимого внимания со стороны сверстников и педагогов благоприятно отразилось на поведении во время поурочных занятий.

Спустя полтора месяца собраний клуба настольных игр, организованных при помощи педагогического коллектива Лицея, нами был замечен позитивный результат и более рациональный выбор копинг-механизмов среди детей, отличающихся девиантным поведением. В связи с уходом на карантин из-за распространения новой коронавирусной инфекции, повторную диагностику провести не удалось.

В соответствии с проведённым экспериментом, мы можем сформулировать следующие методические рекомендации по содействию формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков, склонных к девиантному поведению:

Содействовать формированию конструктивных копинг-стратегий посредством игровой деятельности;

- Работа должна проводиться в течении продолжительного времени;
- Подбирать упражнения для работы необходимо в соответствии с развитием конкретных копингов, в нашем случае, конкретных настольных игр;
- Подростки должны обладать высокой мотивацией в процессе деятельности;
- Закрепление эффективных копинг-механизмов должно быть совмещено с чувством успеха.

3.2. Методические рекомендации для психологов, работающих над развитием копинг-стратегий у подростков, отличающихся девиантным поведением.

На основании теоретического и практического исследования, мы выявили основные методические рекомендации для школьных психологов, разрешающих проблему формирования копинг-стратегий у подростков, отличающихся девиантным поведением.

Данные методические рекомендации ориентированы на решение психолого-педагогических ситуаций, в которых объектом выступает подросток, чье поведение или реакция на возникший конфликт была социально неприемлема в связи с самой моделью копинг-стратегии.

В рамках начала работы с подростком мы предлагаем провести первичную диагностику копинг-механизмов для выявления проблемных моделей поведения подростка. Также мы предлагаем провести предварительную беседу с классным руководителем, предметниками и родителями подростка. Необходимо также учитывать особенности физиологического развития, поскольку поведение может быть продиктовано

ограниченными возможностями здоровья. В данном случае мы рекомендуем использовать особый комплекс мер, персонально ориентированную на данную особенность.

Диагностика может проходить по методике «Способы совладающего поведения» Лазаруса. При необходимости, можно провести тестирование уровня самооценки подростка по методике Овчаровой, поскольку копинг-стратегии имеют прямую взаимосвязь с уровнем самооценки, и для эффективной коррекции механизмов копинг-поведения необходимо скорректировать уровень самооценки.

После проведения тестирования, мы предлагаем анализировать результаты и подобрать методы коррекции в зависимости от проблематики. Стоит также отметить, что при выявлении заниженного или завышенного уровня самооценки требуется расширить базу методов. В зависимости от напряженности копинга, мы предлагаем использовать следующие методы:

Конфронтация. При выявлении проблемы с конфронтацией, мы предлагаем сделать упор на целеполагание подростка. Развитие целеполагания и рационального распределения внутренних ресурсов может способствовать уменьшению импульсивности и враждебности. Также важно понимать, что поведение может быть стратегией выплеска стресса в социально неприемлемых выражениях. Для развития целеполагания мы можем предложить следующее: беседа с психологом, направленная на развитие понимания целеполагания; предложение разработать проект для защиты на конференции, впоследствии выполнения которого подросток освоит основы целеполагания, увлечение спортом или настольными играми. Для помощи борьбы со стрессом социально приемлемыми методами мы предлагаем занятия арт-терапией; привлечение к искусству или спорту.

Дистанцирование. Дистанцирование отличает подростка тем, что он стремится к максимальному отстранению от проблем посредством

занижения их значимости, следовательно, не предпринимает каких-либо мер для решения самой ситуации. Чаще всего отклонение проявляется в отношении к собственной успеваемости, и скрывается за заниженной самооценкой, при которой подросток дистанцируется, защищая себя от потенциальной неудачи. Мы рекомендуем применять методики развития чувства успеха и собственной идентичности. Осознавая свою ценность, подросток может иметь желание достичь большего успеха и улучшения собственных условий, что выступит мотивацией для решения проблем. Рекомендуется использовать, помимо специальных психологических методов, увлечение новым для подростка явлением и закреплением чувства успеха. Сюда можно отнести правополушарное рисование, настольные игры и пр.

Самоконтроль. Проблема самоконтроля чаще всего связана с завышенными требованиями к самому себе, приобретенными за счет желания оправдания чужих ожиданий и отсутствием эмоциональной поддержки близких. Для разрешения данной проблемы рекомендуется постепенное развитие навыков открытости. Лучше всего для этого выступает психологический клуб или групповая терапия. Рекомендуется проводить занятия арт-терапией для высвобождения эмоций, а также привить понимание того, что делиться эмоциями с окружающими – это естественно.

Поиск социальной поддержки. Неэффективные механизмы данной категории копингов в основном связаны с завышенными ожиданиями к окружению или позиции жертвы. На наш взгляд, формирование конструктивного копинга при данной проблеме наиболее трудоемкий процесс. При неверном подходе подросток занимает привычную позицию и готов обвинить сам метод или психолога в своей неудаче. Мы предлагаем постепенное привыкание к личной ответственности. Для этого можно применить технику обратного обучения, когда перед подростком ставится задача обучить психолога чему-либо, чем он сам владеет в той или иной

мере. При этом, подростку будет проблематично обвинить взрослого человека в неудаче, зачастую целенаправленной, поскольку взрослый человек для самого подростка более опытен и разумен. Направлять процесс обучения с позиции ученика может способствовать развитию понимания личной ответственности. Далее, предлагается вести обсуждения различных ситуаций, где проблемой выступает виктимное поведение, постепенно подталкивая подростка к осознанию собственной проблематики. Смена социальной роли для подростка, с субъекта на объект, по нашему мнению, может оказать коррекционный эффект.

Принятие ответственности. Основными механизмами неконструктивного копинга в данной категории выступает чрезмерное принятие ответственности, и впоследствии, затрате большого количества эмоциональных ресурсов. Сопровождается усиленной самокритикой и самообвинением. В качестве коррекции мы предлагаем развитие механизмов борьбы со стрессом и помещение подростка в заранее смоделированную ситуацию, созданную для осознания личной ответственности. В качестве борьбы со стрессом мы предлагаем занятия арт-терапией как коррекционное мероприятие. Для осознания личной ответственности, мы предлагаем использовать следующую технологию: подросток должен выиграть в серию игр, в которых выиграть невозможно. При разрешении ситуаций в игре, подросток должен осознать, что не все его действия способны привести к желаемому результату, и проигрывать - это нормально. Опасностью данного приема является то, что это может усугубить неконструктивные копинг-механизмы при неверном подходе. Мы предлагаем взять несколько любых игр из второй главы нашего исследования и изменить правила или вести доминирующую позицию в игре. Вместе с тем, необходимо вести беседу с подростком, помогая ему осознать отсутствие важности победы в этой игре.

Бегство – избегание. Неконструктивные механизмы копинг-стратегий в данной группе предполагают неразрешение проблем за счет уклонения,

фантазирования или отрицания, чаще всего абсурдного. Чаще всего, механизмы связаны с отсутствием чувства успеха у подростка в принятии решений и отсутствии видения самой возможности решения. Мы предлагаем использовать те же действия, что и при коррекции дистанцирования.

Планирование решения проблемы. Данные копинг-механизмы зачастую достаточно конструктивны, однако высокая степень напряженности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональности и импульсивности подростка. Рекомендуется проведение работы по усвоению морали, учета мнения коллектива, а также способствование осознания социально принятых форм поведения. Поскольку для людей с высокой напряженностью данного копинга характерно «идти по головам», необходимо подчеркивать значимость окружающих. Мы рекомендуем групповую терапию и занятия в кружках, требующих командного взаимодействия.

Положительная переоценка. Возможность переосмысления негативной ситуации в позитивную может быть неконструктивна за счет избегания проблем и опыта самой ситуации, следовательно, отсутствию разрешения последующих ситуаций. При коррекции мы рекомендуем вовлекать подростка в занятия проектной деятельностью, в том числе по психологии. При подготовке проекта, личность усваивает основные механизмы его составления, а также критерии, благодаря которым проект может не занять призового места. При грамотном научном руководителе неудача может быть объяснена и подготовка следующего проекта действительно использует опыт предыдущего.

Таким образом, мы предлагаем методические рекомендации по дифференцированному подходу к формированию конструктивных копинг-стратегий за счет мягкой коррекции поведения. Помимо описанных

методических рекомендаций мы так же предлагаем, помимо традиционных для школьных психологов кружков, таких как школа медиации, открытие клуба настольных игр или кружка арт-терапии на базе общеобразовательного учреждения. Привлечение детей, имеющих проблемы, к занятию в данных кружках, могут способствовать разрешению их трудностей. Также мы предлагаем проведение работы, направленной на курирование школьных проектов в рамках проектной деятельности по психологии. Занятие подростком проектной деятельностью не только способствует усвоению им важных навыков проектной работы, но и способствует коррекции неэффективных копинг-стратегий.

Выводы по третьей главе.

В третьей главе нашего исследования мы обобщали опыт первой и второй главы, предложив методические рекомендации в работе с детьми, склонными к девиантному поведению, имеющими неконструктивные копинг-стратегии. В пункте 3.1. мы предлагаем создание площадки на базе общеобразовательного учреждения, которая совмещает в себе как досуговую игровую деятельность, так и ненаправленную коррекцию психологических отклонений подростков. Помимо этого, был описан опыт МАОУ Лицея №3, в котором данный эксперимент проводился и имел успех за сравнительно короткий промежуток времени. Мы полагаем, что развитие эффективных копинг-стратегий наиболее эффективно благодаря моделированию ситуации, где для достижения успеха они наиболее необходимы, при этом модель игры позволяет снять напряженность от возможной неудачи с самого подростка, в отличии от реальной жизни.

В пункте 3.2. мы выделили методические рекомендации при работе над формированием эффективных копинг-стратегий у подростков. В данной работе необходим дифференцированный подход, поскольку каждая отдельная группа копинга имеет свои особенности, и невозможно использовать универсальную методику для коррекции каждого конкретного метода. Однако общим для всех методических рекомендаций является не прямое и ненасильственное воздействие на личность подростка, поскольку в этом случае подросток может замкнуться и работа психолога может быть не так эффективна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Девиантное поведение у детей и подростков в современных реалиях стало уже практически нормой. Еще буквально несколько десятилетий назад девиантное поведение демонстрировало 7-15% подростков, сейчас же эта цифра увеличилась во много раз. Это не может не волновать родителей, учителей, и, конечно же, исследователей и ученых. Подросткам с отклоняющимся поведением свойственно сочетание ряда психологических особенностей: отсутствие сформированности высших эмоций, ограниченность круга интересов, отсутствие социально значимых установок, низкий уровень самоконтроля, неуравновешенная психика, установка на оперативное удовлетворение потребностей при минимуме затрат, неопределенность жизненных перспектив, нарушение психологически адаптивных механизмов. Все это позволяет рассматривать изучение возможностей преодоления как важную проблему в современной психологии, особенно для подростков с девиантным поведением.

В нашей работе мы выявили характерные особенности копинг-стратегий подростков с девиантными формами поведения. Для реализации поставленной цели нами были решены следующие задачи:

1. Проведен теоретический анализ исследований, посвященный копинг-стратегиям и влияния на них основных личностных и социальных ресурсов;
2. Определены теоретические и эмпирические подходы в исследовании копинг-стратегий подростков с девиантным поведением;
3. Проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление характерных особенностей копинг-стратегий подростков с девиантными формами поведения.
4. Разработаны методические рекомендации по содействию формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков, склонных к девиантному поведению.

В ходе исследования нам удалось подтвердить гипотезу, которая заключалась в том, что девиантные подростки прибегают к деструктивным стратегиям избегания из-за недостаточности социальных и личностных ресурсов, таких как позитивное отношение к себе, стремление к одобрению в обществе, открытость при взаимодействии с социумом. К причинам появления неэффективных копинг-стратегий также относится самоунижение, низкая самооценка, тревожность, недостаточный самоконтроль, субъективная неуверенность в поддержке, отсутствие образца эффективного поведения, нарушение социальных связей с семьей и сверстниками.

В первой главе нашей работы мы рассмотрели особенности копинг-стратегий подростков с девиантным поведением. Для этого, нами были изучены особенности подросткового возраста, выявлены причины и индикаторы девиантного поведения, определены виды и особенности копинг-стратегий. В практической части исследования мы диагностировали особенности копинг-стратегий подростков, имеющих описываемые признаки девиантного поведения, а также предприняли попытку создания рекомендаций по работе с такими подростками и способом формирования у них эффективных копинг-стратегий через эксперимент. Эксперимент заключался в проведении работы через организованный нами клуб настольных игр.

Во второй главе нашего исследования был проведен констатирующий эксперимент, в котором мы осуществили тестирование с целью определения доминирующих копинг-стратегий подростков, их связь с самооценкой и ценностными ориентациями родителей.

Благодаря исследованию, нами были сделаны следующие выводы:

- Конфронтационный копинг – 68,4%.
- Дистанцирование – 71%

- Самоконтроль – 47,3%
- Поиск социальной поддержки – 65,7%
- Избегание – 38,6%
- Планирование решения проблемы – 44,7%

Таким образом, в среднем половина испытуемых имеет высокую напряженность копинга по данным пунктам. Была установлена связь самооценки с копинг-стратегиями, согласно которой чем выше самооценка, тем чаще в критических условиях подросток мысленно дистанцируется ради уменьшения своих эмоциональных переживаний и поиска более рационального решения проблем. Помимо этого, подростку будет более свойственно принять на себя ответственность, признать ведущую роль в решении проблемы и ощущать себя субъектом нежели пострадавшей стороной. К дополнительным свойствам подростков, обладающих высокой самооценкой, можно отнести способность прикладывать усилия в трудной ситуации, используя реальные возможности. Чем выше самооценка, тем меньше информационной и эмоциональной поддержки подросток ищет от окружающих.

Для подростков с средней самооценкой характерно действовать в соответствии с ситуацией.

Касательно подростков, склонных к девиантному поведению, то из 4-х человек 2 отличаются достаточно высокой самооценкой, а остальные низкой. Согласно проведенному исследованию, а также наблюдению, было сделано несколько выводов:

Подростки с высокой самооценкой склонны к переоценке своих возможностей и задействуют неконструктивные формы решения конфликтных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой склонны представлять себя пострадавшей стороной конфликта.

Помимо исследования копинг-стратегий, нами также были исследованы ценностные ориентации родителей. В процессе исследования, было установлено, что для родителей детей, отличающихся напряженностью копинга по большинству пунктов, характерно требовательное отношение к жизни. Для родителей детей, имеющих среднее напряжение копинга, более характерно уделять внимание душевному комфорту.

В третьей главе нашего исследования мы обобщили опыт первой и второй главы, предложив методические рекомендации в работе с детьми, склонными к девиантному поведению, имеющими неконструктивные копинг-стратегии. В пункте 3.1. мы предлагаем создание площадки на базе общеобразовательного учреждения, которая совмещает в себе как досуговую игровую деятельность, так и ненаправленную коррекцию психологических отклонений подростков. Помимо этого был описан опыт МАОУ Лицея №3, в котором данный эксперимент проводился и имел успех за сравнительно короткий промежуток времени. Мы полагаем, что развитие эффективных копинг-стратегий наиболее эффективно благодаря моделированию ситуации, где для достижения успеха они наиболее необходимы, при этом модель игры позволяет снять напряженность от возможной неудачи с самого подростка, в отличии от реальной жизни.

В пункте 3.2. мы выделили методические рекомендации при работе над формированием эффективных копинг-стратегий у подростков. В данной работе необходим дифференцированный подход, поскольку каждая отдельная группа копинга имеет свои особенности, и невозможно использовать универсальную методику для коррекции каждого конкретного метода. Однако общим для всех методических рекомендаций является не прямое и ненасильственное воздействие на личность подростка, поскольку

в этом случае подросток может замкнуться и работа психолога может быть не так эффективна.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Coyne, J.C., Lazarus, R.S. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger 2003. – 24 с.
2. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York; Plenum Press, 1986. P. 3-28 .
3. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation /L. Murphy. – N.Y., 1974.
4. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism / G.E. Vaillant // Arch. General Psychiatry. – 1971. – Vol. 24. – P. 107-118.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал 1994. №1.с. 3-19.
6. Бохан, Т.Г. Культурно-исторический подход как методологическая основа разработки проблемы стресса с учетом принципов постнеклассической науки. // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 314. – С.165-168.
7. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский. - М., 1984. - С. 172-184.
8. Девиантные подростки в образовательной среде Богородская Э.И. В сборнике: Модернизация образования Материалы XXIII Рязанских педагогических чтений. под ред. Л.И. Архаровой, О.Л. Егоровой, Т.В. Ивкиной. 2016. С. 254.
9. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2007. - 218 с
10. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
11. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 148 с.

12. Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А.И. Кравченко. М., 2002. 178с.
13. Крайг, Г. Психология развития [Текст]/Г. Крайг. – СПб.: Алетей, 2000. - 560 с.
14. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
15. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя / В.Н. Куницына. М., 1987. 238с.
16. Либина, А.В. Совладающий интеллект [Текст] / А.В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
17. Маклаков А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам//Психологический журнал.– 1993.– 6.– С.86-95.
18. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
19. Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2003. – С. 455-468.
20. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 992с.
21. Малых С.Б., Гиндина Е.Д., Кузнецова И.В., Лобаскова М.М. Диагностика поведенческих и эмоциональных проблем у детей и подростков: стандартизация родительской формы Опросника Т. Ахенбаха на российской выборке. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса. Проблемы внедрения психолого-педагогических исследований в систему образования. Ч. 2. М.; ПЕР СЭ, 2004. С. 72-82
22. Минияров, В.М. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания [Текст] / В.М. Минияров, Е.А.

23. Василевская // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2015. – Т.17. – №1(2) – С. 388-393.
24. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст] / Л.М. Митина. – М. : Академия, 2004. – 320 с.
25. Моница, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» [Текст] / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
26. Морева, Н.А. Тренинг педагогического общения: Учебное пособие для вузов [Текст] / Н.А. Морева. – М. : Просвещение, 2003. – 304 с.
27. Моросанова, В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 3. – С. 98-111. 112
28. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство [Текст] / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
29. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2.
30. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
31. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии [Текст] / А.А. Налчаджян. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
32. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 20-30.
33. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Питер, 2004. - С. 214-231.

34. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2006. – 352 с.
35. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. - М.: Высшее образование; МГППУ. - 2007. - С. 317 - 460.
36. Овчарова, Р.В. Психология менеджмента [Текст] / Р.В. Овчарова. – Курган: Изд-во КГУ, 2005. – 122 с.
37. Овчарова, Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом [Текст] / Р.В. Овчарова. – Курган: Изд-во КГУ, 2006. – 187 с.
38. Педагогика и психология: Актуальные проблемы и перспектив исследований на современном этапе Байбародских И.Н., Беляк Е.Л., Давыдова Н.Н., Дашкевич И.С., Елисеева Е.В., Киселева Н.И., Кондратьева Г.А., Курина В.А., Лазарева Н.С., Лескова И.А., Лосева Н.И., Михалёва Г.В., Наумкин Н.И., Ньюшенкова М.Л., Овчинникова Ю.Д., Петухова Л.П., Подкопаев О.А., Прищепова И.В., Пяткин Н.П., Рогалева Г.И. и др. Монография / Под ред. Ю.Д. Овчинникова, Р.К. Серёжниковой. Самара, 2016.
39. Перре, М. Стресс и копинг как факторы влияния. Клиническая психология [Текст] / М. Перре, А-Р. Лайрейтер, У. Бауман. - СПб. : Питер, 2007.
40. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n2/61028_full.shtml [Особенности иррациональных установок девиантных подростков - Психология и право - 2013. № 2]
41. Психология подростка. Учебник / [Под ред. А.А. Реана] СПб., 2003. 480с.
42. Психология саморегуляции в XXI веке [Текст] : коллект. моногр. / отв. ред. В.И. Моросанова. – СПб. ; М. : Нестор-История, 2011. – 468 с.
43. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 23-25 сент. 2010г. : 2 т. [Текст] / отв. ред. : 113 Т.Л.

44. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 241 с.
45. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013г. : в 2 т. [Текст] / отв. ред. : Т. Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – 586 с.
46. Психология ценностей Российской молодежи Карпушина Л.В., Капцов А.В. Самарский научный центр РАН; Самарская гуманитарная академия. Самара, 2009.
47. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы: [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.02.2016).
48. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – N 3(17). – Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>.
49. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
50. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения : практич. пособие [Текст] / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2014. – 412 с. – Серия : Настольная книга специалиста.
51. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса: телесные технологии [Текст] / М.Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
52. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

53. Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. 2007. №3. с. 149 - 156.
54. Сирота Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ /Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [Текст]// Вопросы наркологии.- 1996. - № 4. - С. 59–67
55. социол. исслед. / Рос. гос. юнош. б-ка; Сост.: В.П. Вдовиченко. – М.,
56. Ссылка на web-страницу: Психология общения. Энциклопедический словарь под общ. ред. А.А. Бодалева. М. Изд-во «Когито-Центр», 2019г.ЦЯБ: <http://vocabulary.ru/dictionary/1095/word/koping-strategi-klasifikacija>.
57. Субботина, Л.Ю. Структура психологической защиты «Яобраза» / Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 200-летию ЯрГУ им. П.Г. Демидова. Отв. за вып. М.М. Кашапов. – Ярославль: ЯрГУ, 2003. – С.10-15
58. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002.
59. Хохлова, К.А. Характеристики саногенного потенциала личности наркозависимых: дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2007. – 234 с.
60. Ценностные ориентации современной молодежи: Обзор
61. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006.768с.
62. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – N 3(17). – Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>.
63. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
64. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения :

65. практич. пособие [Текст] / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2014. – 412 с. – Серия : Настольная книга специалиста.
66. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса: телесные технологии [Текст] / М.Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
67. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
68. Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. 2007. №3. с. 149 - 156.
69. Сирота Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ /Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [Текст]// Вопросы наркологии.- 1996. - № 4. - С. 59–67.
70. Субботина, Л.Ю. Структура психологической защиты «Яобраза» / Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 200-летию ЯрГУ им. П.Г. Демидова. Отв. за вып. М.М. Кашапов. – Ярославль: ЯрГУ, 2003. – С.10-15.
71. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002.
72. Хохлова, К.А. Характеристики саногенного потенциала личности наркозависимых: дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2007. – 234 с.
73. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006.768с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета Р.В. Овчаровой служит для определения самооценки учащихся 6 классов. Содержит 16 утверждений, в которых учащиеся могут выразить меру согласия: 2 балла – «да»; 1 балл – «затрудняюсь ответить»; 0 баллов – «нет»

Вопросы:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Результат:

24-32 балла – высокий уровень;

12-24 балла – средний;

0-12 баллов – низкий

Приложение Б

Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса. Методика направлена на выявление предпочитаемых способов поведения в трудных ситуациях. Необходимо отметить цифру в каждом столбце.

Определение копинга по суммарному баллу:

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

Ключи

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

Находясь 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 и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим	0	1	2	3

чувствам				
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3

38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Приложение В

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича

Список А (терминальные ценности)

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	

– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	

– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	