

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

САВЕЛЬЕВА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА

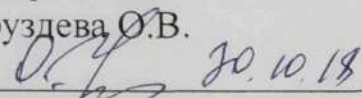
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

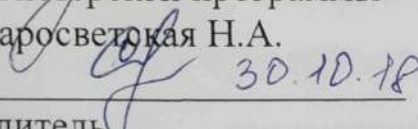
**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
ПОДРОСТКОВ – ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА**

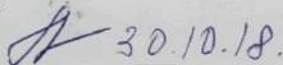
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психосоциальная работа с детьми и молодежью

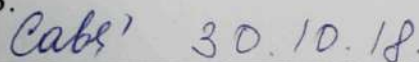
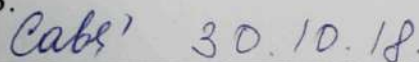
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Груздева О.В.


Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент Старосветская Н.А.


Научный руководитель
к.п.н., доцент Арамачева Л.В.


Обучающийся
Савельева О.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ–ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА.....	8
1.1. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме.....	8
1.2. Понятие копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях.....	19
1.3. Специфика копинг-стратегий подростков-воспитанников детского дома.....	26
Выводы по Главе 1.....	32
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА.....	33
2.1. Паспорт проекта.....	33
2.2. Описание этапов реализации проекта.....	40
2.3. Оценка результативности реализации проекта.....	49
Выводы по Главе 2.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы обусловлена тем, что в современной России в условиях обострения социальных и экономических проблем с каждым годом увеличивается число детей – социальных сирот. Статистические данные свидетельствуют, что за последние годы из 650 тыс. детей, оставшихся без попечения родителей, 90% – социальные сироты. Дети, входящие в указанную категорию, как правило, воспитываются в детских домах или школах-интернатах для детей-сирот.

Значительная часть выпускников после выхода из учреждений социальной и психолого-педагогической помощи ведут антисоциальный образ жизни. Анализ практики работы учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, показывает, что система воспитания детей в этих учреждениях не готовит их к самостоятельной жизни, и воспитанники после выхода из данных учреждений испытывают серьезные трудности в адаптации к окружающему миру [23].

Одним из психологических механизмов адаптации человека к изменившимся социальным условиям является его копинг-поведение (стратегия), или совладание с возникающими трудными ситуациями [31, с. 12]. Копинг-стратегии подростков – воспитанников детского дома, в трудных жизненных ситуациях во многом определяют эффективность их социально-психологической адаптации к изменившимся условиям жизни на этапе выхода из учреждения.

В настоящее время проводится множество научных исследований, посвященных изучению копинг-стратегий и их применению различными возрастными группами авторы: А.Н. Поддьякова, Н.А. Русина, М.В. Сапоровская, Н.А. Сирота, Е.А. Сергиенко, А.И. Тащева, М.А. Холодная, Н.Е. Харламенкова, С.А. Хазова, В.М. Ялтонский

При этом изучению копинг-стратегий подростков, которые воспитываются в детском доме, уделяется недостаточно внимания, хотя

именно этой категории детей в большей степени свойственно проживание большого количества стрессовых ситуаций[30]. Обеспечение их психологического и социального благополучия можно определить как одну из наиболее важных общественных задач.

Отмечается, что условия, в которых проживают подростки, которые являются воспитанниками детского дома, в действительности, стоит назвать стрессовыми, либо стимулирующими развитие стресса. Исходя из данных, полученных в ходе научных исследований зарубежными и отечественными учеными, можно говорить о том, что длительное пребывание в условиях закрытого учреждения нередко приводит к формированию у воспитанников малопродуктивных стратегий совладающего поведения – уход от проблем и трудностей, отрицание и изоляция.

Таким образом, актуальность данного проектного исследования определяется *противоречиями* между:

- недостаточной информированностью подростков – воспитанников детского дома о возможностях использования продуктивных копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизни и отсутствием в их ближайшем окружении компетентных источников информации данного характера;
- между имеющимся психолого-педагогическим потенциалом воспитательного учреждения для детей-сирот, как совокупности социальных и психолого-педагогических факторов воспитания, обеспечивающих позитивную социализацию и стимулирование саморазвития личности подростка, и технологической неразработанностью основ его реализации в формировании продуктивных копинг-стратегий воспитанников.

Необходимость разрешения указанных противоречий позволяет обозначить *проблему исследования*, которая заключается в определении и психолого-педагогическом обосновании условий, обеспечивающих формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома.

Развитие использование в жизни и в деятельности продуктивных копинг-стратегий позволит подросткам – воспитанникам детского дома с помощью осознанных действий, эффективными способами справиться с трудными жизненными ситуациями.

Стоит отметить, что различные аспекты психологических особенностей детей, проживающих в детском доме, раскрыты в исследованиях таких исследователей как А.А. Аладына, Т.Е. Аргентова И.В. Аношкиным, Л.В. Байбородовой, М.К. Бардышевской, М.О. Дубровской, И.В. Ежовой, О.Б. Коневой, Э.Ф. Минковой, И.Н.Осиповой, А.М. Прихожан, Д.Д.Татаренко, Н.Н. Толстых, И.А. , Н.В. Фурмановой, Т.И. Шульги, И.В. Ярославцевой и др. Непосредственно изучением специфики копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме, занимались такие исследователи, как С.В.Воликова, И.Н.Коноплева А.Н.Ларин, А.Б. Холмогорова, А.А.Чернова, Е.В. Тополова.

Цель работы: выявить психолого-педагогические условия формирования продуктивных копинг- стратегий подростков – воспитанников детского дома.

Объект - копинг-стратегии подростков.

Предмет - формирование продуктивных копинг - стратегий подростков – воспитанников детского дома.

Проектная идея. Формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома возможно при реализации следующих психолого-педагогических условий:

- организации психологического просвещения подростков
- о возможностях использования копинг-стартегий в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизни;
- организации коррекционно-развивающих занятий, направленных на освоение способов совладания со стрессовой ситуацией, за счет развития произвольной регуляции поведения, волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля;

– организации индивидуальной консультативной помощи, направленной на решение возрастных проблем и жизненных трудностей.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Рассмотреть понятие «копинг-стратегии», выделить психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме, изучить специфику копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме;

2. Выявить и охарактеризовать преобладающие копинг-стратегии подростков – воспитанников детского дома;

3. Обосновать психолого-педагогические условия и разработать систему мероприятий в рамках психолого-педагогического проекта, обеспечивающего формирование продуктивных копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме.

4. Оценить результативность проделанной работы.

Теоретико-методологической основой являются: фундаментальные положения зарубежных и российских психологов о формировании копинг-стратегии личности: теория совладания со стрессом (Н.Е. Водопьянова), теория преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер), теория личности и ценностно-смысловая теория (Л.И. Анцыферова), теория совладания со стрессом (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Методы исследования:

– теоретические (анализ научной литературы);

– эмпирические (опросник Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» в модификации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского, позволяющий определить уровень базисных копинг-стратегий личности; проективная методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько в модификации И.И. Ветровой, предназначенная для изучения личностных резервов, способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им)

– статистические (выявление различий между двумя группами признаков по критерию (t) Стьюдента).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что изучено понятие «копинг-стратегии подростков» в современной науке, выявлены психолого-педагогические условия формирования продуктивных копинг-стратегий подростков; раскрыты возможности психолого-педагогического проекта в формировании продуктивных копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что выявлены особенности копинг-стратегии подростков – воспитанников детского дома; разработан и реализован психолого-педагогический проект, обеспечивающий формирование продуктивных копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме. Материалы исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов и психологов, работающих в социальной и образовательной сферах.

База исследования: Краевое государственное казенное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Красноярский край).

Выборку составили подростки в возрасте от 13-15 лет (20 человек).

Структура проектной диссертации «Формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома» содержит 70 страниц текстового документа, 8 рисунков, 8 таблиц, 2 приложения, 64 использованных источника, в том числе 2 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ – ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

1.1. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме

Рассмотрим психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме.

Исследователи Д.Д. Татаренко и Т.И. Шульга отмечают, что в настоящее время констатируется увеличение числа детей, оставшихся по разным причинам без попечения родителей. При этом особенности социализации детей – воспитанников детского дома, специфика методов оказания им психолого-педагогической помощи, а также реабилитационные мероприятия, направленные на преодоление детьми последствий психической депривации не являются достаточно изученными. С точки зрения Д.Д. Татаренко и Т.И. Шульга, возникновение в жизни таких подростков различных трудностей социального характера обусловлено проживанием в детском возрасте часто в эмоционально-холодной или даже конфликтной семейной атмосфере.

Исследования показали, что подростки – воспитанники детского дома, боятся быть отвергнутыми, излишне подозрительны по отношению к окружающим. Для них более характерно, чем для сверстников, проживающих в семьях, приписывание другим людям планирования деструктивных действий; ожидание, что окружающие могут причинить вред, также им свойственно демонстрировать высокую степень раздражительности. Такие подростки проявляют негативные чувства уже при наличии небольшого

возбуждения – отмечается возникновение вспыльчивости, грубости, напряжения, ярости [62, с. 56].

И.С. Карнаух в своем исследовании изучала модели психологической адаптации подростков, воспитывающихся в детском доме, и описала две модели, в которых можно выделить четыре соподчиненных уровня. Осуществление первой модели, в которой адаптация представлена как приспособление, происходит за счет первичных адаптационных способностей личности, включает два уровня. На первом происходит ситуативная психологическая адаптация к внешним условиям; на втором уровне – надситуативная, или долговременная, психологическая адаптация к внешней среде. Осуществление второй модели, в которой адаптация представлена как развитие, обеспечивается наличием вторичных адаптационных способностей личности, и также включает два уровня, определяемые как третий и четвертый. Третий уровень включает наличие психологической адаптации к внешним условиям, которые способствуют развитию личности, ее росту. На четвертом уровне происходит психологическая адаптация к тем условиям, которые создает сама личность, что способствует удовлетворению потребностей, связанных с самоактуализацией [23, с.43].

По результатам исследования, проведенного И.С. Карнаух, можно говорить о следующих психологических особенностях подростков, воспитывающихся в детском доме. Для трети испытуемых характерным является наличие дезадаптации. Для остальных развитие адаптационных способностей направлено в основном на первичные, которые обеспечивают способность приспосабливаться к стрессовой ситуации пребывания в детском доме. При этом отмечается снижение уровня развития долговременной приспособительной адаптации, и соответственно, хуже происходит развитие и вторичных адаптационных способностей. Также она выделила, что таким подросткам свойственно наличие низкого уровня развития коммуникативного

мотива, но при этом отмечается наличие высокого уровня агрессивности и тревожности [23].

Исследованиями в области изучения психологических особенностей подростков, воспитывающихся в детском доме, занимался И.В. Аношкин. С его точки зрения, особенно важным является изучение коммуникативных умений подростков. На основании корреляционного и факторного анализа И.В. Аношкин показал наличие взаимосвязи между особенностями темперамента подростков и их коммуникативными умениями [1, с. 67].

Данный исследователь выявил, что для подростков, которые воспитываются в детском доме, характерно преобладание в коммуникабельности агармоничных переменных, в частности, осведомленности и астеничности, что является связанным со свойствами темперамента. При этом у подростков, которые воспитываются в семье, коммуникабельность в большей степени характеризуется наличием гармоничных переменных, в частности, эргичности, интернальности и осмысленности [1]. На основании исследования автора можно сделать вывод о том, что коммуникабельность подростков – воспитанников детского дома определяется иными, нежели в группе подростков, воспитывающихся в семье, способами регуляции, и зависимость от темперамента проявляется в меньшей степени. Так, для подростков, которые воспитываются в детском доме, более характерным является проявление коммуникабельности в зависимости от ситуационного момента, происходит бурная значительная реакция на различные, даже незначительные раздражители, такие дети в меньшей степени могут произвольно контролировать свое поведение, для них серьезным фактором, влияющим на возникновение и характер эмоциональных реакций, являются внешние воздействия.

Исследованиями в области изучения психологических особенностей подростков, воспитывающихся в детском доме, занимались также Н.Н. Толстых и А.М. Прихожан. Согласно исследованиям данных авторов интеллектуальная, аффективно-потребностная и волевая сферы подростков

являются недостаточно развитыми вследствие несформированных внутренних механизмов опосредования, с помощью которых становится возможным переход от реактивного к активному и свободному поведению. Кроме того, для таких подростков свойственно интенсивное использование защитных реакций, что обуславливается стрессом, связанным с пребыванием в детском доме, но при этом может мешать дальнейшей жизни и деятельности вне стен учреждения[45, с. 94].

Изучением специфических особенностей детей, воспитывающихся в детском доме, занималась О.Б. Конева, которая доказала, что глубина и тяжесть депривационных нарушений, а также срок их наступления, влияет на дальнейшее развитие личности, в частности, и в подростковом возрасте. Чем в более раннем возрасте ребенок поступил в детский дом, тем тяжелее в дальнейшем будут депривационные расстройства, и тем тяжелее они будут поддаваться коррекции. Исследование показало, что для подростков, которые воспитываются в детском доме, характерным является наличие расстройств в эмоциональной сфере, а также у них может проявляться отставание когнитивного развития. Подростки, которые поступили в детский дом в возрасте старше трех лет, также отличаются наличием патологических личностных реакций и неравномерностью когнитивного развития, но при этом существующие нарушения в большей степени поддаются коррекции и несут менее разрушительный характер.

Условия, в которых рос подросток в детском доме, в целом неблагоприятные, становятся основными факторами, влияющими на формирование его личности. Отмечается большое количество нарушений когнитивного развития, а также в эмоционально-личностной сфере. Причиной такого рода негативных тенденций являются как наличие ранней депривации, так и неудовлетворенность базовых потребностей детей в принятии, уважении и любви. Последствиями могут стать различные нарушения личностного развития. В частности, в эмоциональной сфере могут отмечаться такие особенности, как низкий уровень проявления

эмоциональных переживаний, ребенок не различает оттенки чувств и эмоций, могут отмечаться трудности в распознании чувств и эмоций других людей [45].

О.Б. Конева отмечает, что у таких подростков будут в большей степени преобладать отрицательные эмоции. У многих подростков, которые воспитываются в детском доме, может отмечаться наличие рассогласованности между тем, как они себя описывают, и теми эмоциями, которые они часто испытывают в действительности. Например, подросток может описывать себя как доброго, веселого и общительного, но при этом при описании эмоций он будет особенно подробно останавливаться на описании злости, обиды, а при описании радости и счастья могут возникать серьезные затруднения.

В целом, О.Б. Конева отмечает, что наиболее выраженными у детей, которые воспитываются в детском доме, являются такие эмоции, как обида злость. Эти эмоции могут быть направлены как на родителей и воспитателей, так и на других детей, и чаще всего, выражаются в том, что дети могут совершать агрессивные действия по отношению к другим людям. У таких подростков переживание положительных эмоций зачастую является связанным с ощущением физического удовольствия, к примеру, от поездки на велосипеде, от купания; также одной из причин для переживания радости могут стать наличие денежных средств, либо осуществление покупки. Автор отмечает, что для детей может быть характерно проявление положительных эмоций в связи с неблагоприятными ситуациями (например, когда сначала по отношению к ребенку были совершены насильственные действия, а затем к нему было проявлено сочувствие и жалость). В целом для таких подростков коммуникация не может быть причиной получения ярких положительных эмоций [27].

Проведенные исследования показали, что отсутствие любви и родительской заботы, приводит к формированию заниженной самооценки у детей, а также низкого уровня самопринятия. При этом стоит отметить, что

одним из важнейших факторов нормального психического развития является наличие адекватной самооценки. Сформированная низкая самооценка, во первых, с трудом может поддаваться коррекции, и, кроме того, может приводить к различным личностным и поведенческим нарушениям, в частности, личность может развиваться асоциальной. На основании проведенных исследований эмоциональной сферы подростков, воспитывающихся в детских домах, можно сделать вывод о том, что для них является достаточно сложным говорить о своих преимуществах, о том, чем они гордятся. Для таких детей гордость может быть определено как отрицательное качество, а людей, которые им обладают, они могут описывать как отрицательных.

В целом, как отмечает О.Б. Конева, отсутствие с раннего возраста родительской любви является причиной деформаций, отклонений в развитии подросткового возрасте. У детей могут развиваться эмоциональные черствость и холодность, им трудно проявлять эмпатию, их отличает эгоцентричность, у них является несформированным понимание добра и зла, что часто становится причиной деструктивного поведения [27, с. 23].

А.А. Аладьин И.А. Фурманов, и Н.В. Фурманова отмечают, что среда детского дома является обедненной стимулами, и, соответственно, ребенок, оказываясь в детском доме, может испытывать, в том числе сенсорный голод – отсутствие достаточного количества сенсорных раздражений (например, прикосновений), а также порожденных на их основе эмоций. Соответственно, это также накладывает отпечаток на особенности подростка, делая его более тревожным, влияя на его личностные особенности[55].

Н.М. Щелованов отмечал, что при длительном нахождении ребенка в условиях с низким количеством стимулов, в среде сенсорной изоляции, будет происходить замедление и отставание всех сфер развития [56].

Н.В. Фурманова считает, что в подростковом возрасте особенности

Я-концепции, включающие представления ребенка о самом себе, самооценку, образ «Я» - заключаются в формировании качественно иной формы, что обуславливает ее развитие по искаженному типу.

Еще Дж. Боулби говорил о том, что если ребенок потеряет родителей в раннем возрасте, то в подростковом возрасте он будет существенно отличаться от детей, у которых не было такого травматичного опыта. Ребенку, который воспитывается в детском доме, будет свойственно деструктивное, антисоциальное поведение, правонарушения. Кроме того, для таких детей будет характерно проявление замкнутости и неконтактности [55, с.78].

А.М. Прихожан в своем исследовании проводила сравнение между автопортретом подростков и их рефлексивного автопортрета. Сравнивались результаты обследования детей, воспитывающихся в условиях детского дома и семьи. На основании психологического анализа были выявлены серьезные различия. Так, у подростков, которые воспитывались в семьях, автопортрет не отражал описанное в рефлексивном портрете. К примеру, если в автопортрете были описаны хобби ребенка, описание его мыслей о своей жизни, текущие жизненные ценности, то в рефлексивном портрете подросток описывал то, как он считает, его могут описать окружающие: например, он описывал свои качества, поведение на уроках и в жизни и т.д. При этом у подростков, которые воспитывались в детских домах, автопортрет и рефлексивный портрет был практически одинаково описан, что говорит о том, что характер отношения к самому себе у подростков из детского дома зависит от мнения окружающих его людей. В то время как у подростков, которые воспитываются в семье, отмечается активное становление самоотношения, что основывается на собственных представлениях; вырабатываются критерии, по которым осуществляется оценка себя, ребенок может проводить работу по преобразованию себя, своих качеств, может осуществляться развитие личности, основанное на собственных критериях. Соответственно, у таких детей будет большое количество эмоционально-волевых оценок, отличающихся негативной эмоциональной окраской. Они

зачастую отражаются в неудовлетворенности самим собой, в сфере развития, а также в особенностях отношения к формированию своего «Я».

Для детей, воспитывающихся в детских домах, как отмечает А.М. Прихожан, может быть характерным наличие сексуальных отклонений, что связано с проблемами протекания половой идентификации, а также отсутствия образца полоролевого поведения, которое для детей из семей определяется значимым родителем, а также существующими между ними отношениями[45].

В целом, как отмечает В.С. Мухина, для детей, проживающих в детском доме, характерным будет проявление отклонений в психическом и физическом развитии. Также автор отмечает возможность задержки когнитивного развития, наличие разнообразных искажений развития личности, как в эмоциональной сфере, так и в жизненной перспективе. Могут возникать нарушения, связанные с половой идентификацией, наличие зависимостей, а также проявление девиантного поведения. Кроме того, у подростков, которые живут в детском доме, то есть находящихся на государственном обеспечении, может сформироваться иждивенческая позиция, заключающаяся в том, что человек, сознательно стремится обеспечить приемлемые условия существования в данном обществе за счет общества. Также являются слабовыраженными такие качества, как ответственность и бережливость [36,с.56].

С точки зрения Т.А.Поповой, для многих подростков, которые проживают в детских домах, может быть свойственно нарушение взаимоотношений со взрослыми. У детей, с одной стороны, будет обостренной потребность во внимании к своей персоне, в доброжелательности, ласке, эмоциональном тепле со стороны значимого взрослого, с другой стороны, у них будет проявляться неудовлетворенность этих потребностей [43].

Для подростка, который проживает в детском доме, свойственно наличие негативного опыта социального взаимодействия, который

обусловлен тем, что к нему не было проявлено должным образом внимание, любовь близких взрослых. У таких детей может формироваться пассивное отношение к жизни, устойчивый конформизм, отсутствие выработки собственных принципов, ценностей и ориентиров.

В проведенном М.О.Проселковой исследовании выявлено, что личностный, психогенно-депривационный, дизонтогенетический и органический факторы становятся в сочетании базой для формирования различного рода психических расстройств. Для подростков – воспитанников детского дома характерным будет наличие пассивно-зависимого типа приспособления к окружающей среде; в целом низкий уровень эмпатийности – они ограничены в эмоциональном сопереживании. У них отмечается низкий уровень самосознания и побуждений, выявляются расхождения между идеальным и реальным образом «Я», самоконтроль находится на низком уровне, в то же время наблюдается высокий уровень ориентации на получение социальной поддержки.

Т.А. Попова отмечает, что для подростков - воспитанников детского дома характерно наличие повышенного уровня тревожности, что в целом свойственно для подростковой психики, но у таких детей имеет более ярко выраженный характер. Процесс возрастания тревожного состояния является связанным с тем, что ребенок переживает сильный эмоциональный дискомфорт, постоянно ждет стрессовых ситуаций, а также постоянно ощущает, что ему грозит неопределенная опасность. Кроме того, развитие Я-концепции в подростковый период само по себе носит конфликтный и противоречивый характер, а тревожность, в свою очередь, становится психологическим барьером, встающим на пути развития личности ребенка, усугубляя имеющийся конфликт [43,с.89]

Отрицательный эмоциональный опыт подростка закрепляется в поведении, выработке механизмов компенсации и психологических защит и постепенно становится устойчивым личностным качеством.

Все эти особенности становятся причиной неконструктивных форм поведения, что, в свою очередь, отражается на психоэмоциональном благополучии детей, вызывает в дальнейшем негативные изменения личности ребенка, в его характере. Развитие различных сторон Я-концепции будет иметь тенденцию к отставанию по сравнению со сверстниками, которые воспитываются в семье [44].

С точки зрения С.А.Дмитриевой реализация подростком своих притязаний может производиться через физическую силу, иногда с помощью асоциальных форм поведения. Невозможность претендовать на признание со стороны окружающих людей может спровоцировать у ребенка аффективные срывы, характеризующиеся ощущением напряжения и тревожности, отчаяния или гнева. К примеру, в группе детского дома может наблюдаться жестокость со стороны старших детей по отношению к младшим. Такое отношение обуславливается различными причинами, в том числе нереализованной потребностью в признании и любви, наличием эмоциональной нестабильности [19].

В соответствии с исследованиями Г.А.Виноградовой и Т.С. Бобкова было выявлено, что подростки – воспитанники детского дома могут в своей жизнедеятельности проявлять одновременно и мужские, и женские качества, вне зависимости от реального пола. Такое смешение (андрогинность) в большей степени является свойственной девочкам (около 60% исследуемых), чем мальчикам (около 50% от испытуемых). Данный факт исследователи интерпретировали как кризис идентичности, характерными признаками которого является активный поиск себя и своего места в группе, наличие конфликта между действительным и желаемым, в результате чего появляется потребность в проявлении полоролевого поведения, которое свойственно лицам противоположного пола. Отмечается, что почти у каждой четвертой девочки из группы испытуемых проявляется мужественность, а у каждого третьего

мальчика – женские черты и качества. Данная тенденция говорит о том, что половое самосознание подростков – воспитанников детского дома является недостаточным [13].

И.С. Бубнова и В.И. Рерке на основании исследования особенностей гендерной идентичности выявили, что у 55% девочек и у 20% мальчиков, воспитывающихся в детском доме, сформирован в соответствии с полом тип гендерной идентичности, соответственно, фемининный у девочек и маскулинный у мальчиков. При этом они выявили, что у около 30% мальчиков тип гендерной идентичности не соответствует полу, то есть фемининный. Несформированный тип гендерной идентичности, характеризующийся андрогинностью, был выявлен у 50% мальчиков и у 45% девочек. Также исследователями были выявлены следующие особенности гендерной идентичности:

- андрогинность как сочетание необоснованно высокой маскулинности и высокой фемининности на фоне более низкой выраженности маскулинных (активность, целеустремленность и напористость) и фемининных (уступчивость, отзывчивость, любовь к детям и сострадание) черт в поведении;
- противоречивый характер гендерной идентичности, который проявляется в сформированной гендерной идентичности, не адекватной полу;
- несформированность гендерной идентичности, проявляющейся в том, что модели маскулинного и фемининного поведения, которые наблюдаются в деятельности подростков – воспитанников детских домов, как носителей мужской и женской идентичности, оказываются в значительной мере несоответствующими нормативным образцам истинной мужественности и женственности [12].

В целом, как отмечает Т.А. Попова для подростков характерным является наличие расстройств, привязанности, наличие психической депривации, нарушений в сфере идентичности.

Д.Е. Мураткина говорит о том, что у подростков, воспитывающихся

в детских домах, проявляется высокий уровень потребности во внимании, доброжелательности. Недостаток общения с взрослыми лишает подростков важного для актуального психологического развития переживания значимости, ценности для других людей [35].

С точки зрения Т.Г. Гридневой и Л.А. Беляевой у подростков, которые воспитываются в детском доме, достаточно низкая самооценка, отсутствует чувство ответственности за свою деятельность, преобладает коллективный способ мышления. Это обусловлено тем, что у детей нет личного пространства, где можно уединиться, а также личного свободного времени, так как большую часть времени они проводят со своими сверстниками, и такой образ жизни представляется им нормой [6].

Как правило, психологическое состояние таких детей определяется наличием повышенной тревожности, страха, чувством неудовлетворенности своим окружением, и жизнью в целом. Эти состояния могут найти выражение в том, что ребенок теряет жизненную активность, может возникать устойчивая депрессия, которая сопровождается всплесками агрессии.

Таким образом, мы рассмотрели психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме. Остановимся на изучении понятия копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Понятие копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях

Понятие копинг-стратегии изначально рассматривалось в психологии как форма защиты, реализуемая в ситуации, связанной с наличием психологической угрозы [54]. В дальнейшем данный термин долгое время рассматривался в работах, изучающих кризисные ситуации, к примеру, при изучении хронических заболеваний. Каждый отдельный вид болезни воспринимался как наличие жизненного кризиса, преодоление которого

возможно только за счет адаптации организма к меняющимся условиям окружающей среды. Отмечалось, что только в этом случае организм может развиваться.

С начала 60-х годов XX века данное понятие стало широко использоваться в зарубежных исследованиях для того, чтобы изучать поведение личности в ситуациях, уже не связанных с болезненным состоянием, но которые определяются как трудные или критические [31].

Одним из основоположников изучения копинг-стратегий является Р. Лазарус, который описывал стратегии поведения человека, направленные на преодоление трудностей. По мнению автора копинг-стратегии используются в случае, когда имеющиеся в человека формы поведения исчерпываются, необходимо внедрения чего-то нового, что поможет справиться с текущей ситуацией, с которой человек, возможно, не встречался раньше. Таким образом, делается вывод о том, что преодоление трудностей с помощью таких стратегий будет обуславливать развитие личности.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили два типа стратегий:

- эмоционально-ориентированный копинг;
- проблемно-ориентированный копинг [7].

Каждый тип стратегии имеет ряд своих особенностей. Проблемно-ориентированный копинг направлен на то, чтобы улучшить отношения человека со средой с помощью преобразования когнитивной оценки о ситуации, в рамках такого вида копинга может осуществляться поиск информации о путях, способах решения. Эмоционально-ориентированный копинг направлен на то, чтобы уменьшить психологическое или физическое влияние ситуации на личность. Он включает в себя формирование действий и мыслительных операций, которые направлены на формирование чувства облегчения, но при этом сама проблема не устраняется. Как правило, любой человек в борьбе со стрессом использует совокупность данных типов стратегий, то есть, направлен и на решение проблемы, и на снижение травматического эмоционального опыта.

Ряд исследователей Т.О. Гордеева, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова изучали понятие копинг-стратегии, и выявили, что стресс, а также переживаемые человеком эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и самой личности. Копинг-стратегии, в свою очередь, являются поведенческими и когнитивными способами, направленными на преодоление сложных внутренних или внешних требований, которые, по внутренним ощущениям человека, значительно превосходят его актуальные возможности [52].

В настоящее время существуют различные методики, направленные на диагностику стратегий поведения в сложных для человека ситуациях. К примеру, некоторые методики являются направленными на определенную возрастную группу, другие используются для определенных жизненных ситуаций

К. Гарвер выявил, что наиболее эффективными для подросткового возраста копинг-стратегиями являются те, которые направлены на то, чтобы разрешить текущую проблемную ситуацию. Среди них он выделяет следующие стратегии:

- 1) «активный копинг» - активные действия по устранению источника стресса;
- 2) «планирование» - планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
- 3) «поиск активной общественной поддержки» - поиск помощи, совета у своего социального окружения;
- 4) «положительное истолкование и рост» - оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
- 5) «принятие» - признание реальности ситуации [16].

Изучением моделей копинг-стратегий занимался И.В. Малышев, который выявил, что у людей, которым свойственен высокий адаптационный

потенциал, ведущая копинг-стратегия определяется как ориентация на решение задачи [31].

Как отмечают Дж. К. Вейнтрауб, К.С. Карвер, М.Ф. Шреер наиболее эффективными считаются такие копинг-стратегии, которые направлены на решение проблемной ситуации и включают в себя ряд активных действий человека по устранению источника стресса: действия планируются исходя из причин проблемы; к решению проблемы привлекается ближайшее социальное окружение; адекватно оценивается реальность ситуации. Неэффективные копинг-стратегии связаны, преимущественно, с эмоциональным реагированием на проблемную ситуацию; иногда проблема вообще отрицается, и человек может отказаться от того, чтобы каким-либо образом разрешать сложившуюся ситуацию [57, с. 39].

С.Ю.Семенов отмечал, что выработка копинг-стратегий является важной частью лечения зависимостей подростков и корректировки их поведения в целом. Примером эффективной копинг-стратегии в этом случае он считает стремление подростка к получению социальной поддержки.

По результатам исследования С.Ю. Семенова, установлено, что подросткам без зависимостей свойственно отсутствие страха перед трудными ситуациями, отсутствие их избегания, они готовы прилагать усилия по их разрешению [49].

С точки зрения Л.И. Анцыферовой поведение подростка обуславливается не только тем, как протекает трудная ситуация, а во многом тем, как субъективно ребенок оценивает и воспринимает ее, при этом объективные показатели отходят на второй план. Копинг-поведение подростка в целом всегда является направленным на адаптацию к окружающей среде, но при этом использование неэффективных копинг-стратегий может привести к дезадаптации и даже к ухудшению функционирования подростка в социальной среде.

О.Б. Симатова отмечает, что с помощью копинг-поведения происходит регуляция копинг-стратегий. Копинг-стратегии строятся на основе ресурсов

окружающей среды и личности человека. О.Б.Симатова анализировала копинг-стратегии подростков в условиях школы, на основании чего были выявлены наиболее эффективные копинг-стратегии, что совпадает с мнением С.Ю.Семенова.

Так, было выявлено, что у подростков низкий уровень эффективности функционирования, когда преобладают в основном непродуктивные либо относительно продуктивные копинг-стратегии. В этом случае, как отмечает О.Б. Симатова, необходимо проводить психолого-педагогическую работу, направленную на коррекцию преобладающих типов копинг-стратегий [52].

Е.Р. Исаева изучала особенности копинг-поведения женщин и мужчин разных возрастов. Она выявила, что женщинам в большей степени свойственно применение такой копинг-стратегии, как бегство от решения проблем, мужчинам эта тактика менее свойственна. Женщины чаще используют когнитивную стратегию позитивной переоценки. С помощью такой стратегии человек может эмоционально не включаться в переживание неприятных или сложных для него ситуаций, особенно в случае, если ему тяжело решить данную проблему, или это сделать вообще не предоставляется возможным. Такая копинг-стратегия позволяет не жить эмоциональными переживаниями, а уметь переключиться и сконцентрироваться на других задачах, это позволяет сохранить ясность мышления, а также верно расставить приоритеты. Кроме того, в данном исследовании было выявлено, что чем старше человек становится, тем более реалистичным является его отношение как к самой ситуации, так и к своим возможностям и способностям. По результатам исследования Е.Р. Исаевой, чем старше человек, тем чаще он использует активные проблемно-фокусированные стратегии, при этом отмечается усиление тенденций выбора таких копинг-стратегий, как дистанцирование и бегство от проблем [47, с. 82].

В целом, как отмечает Е.Р. Исаева более характерным для респондентов является использование активных проблемно-фокусированных стратегий, также стратегий, связанных с эмоциональным отстранением,

человек старается переключать внимание с проблем на решение других задач, а стресс предотвращается с помощью избегания потенциально опасных ситуаций.

Кроме того, проведенное исследование показало, что копинг-стратегия не является постоянной на протяжении всей жизни, а меняется постоянно, является различной на каждом этапе жизненного пути человека [22].

Е.Л. Николаев проводил кросс-культурное исследование применения копинг-стратегий. С помощью методики Д. Амирхана он пытался выявить различия в разных этнических группах, но пришел к выводу о том, что отсутствуют статистически значимые различия. Можно сказать, что в целом каждая группа испытуемых продемонстрировала активное адаптивное функциональное совладание. Оно характеризовалось преобладанием активных проблем-разрешающих стратегий направленных на поиск социальной поддержки. Также редко использовались такие копинг-стратегии, как пассивные, направленные на избегание ситуации [38].

Т.Г. Бохан изучала учащихся общеобразовательных школ на предмет превалирующих копинг-стратегий, и выявила, что наиболее часто встречающейся стратегией является решение проблем, на втором месте оказалась стратегия по поиску социальной поддержки, а самой редко встречающейся копинг-стратегией является защита.

В случаях преодоления проблемных ситуаций большинство из респондентов руководствуется стратегией, направленной на рациональный анализ проблемы. Копинг-стратегия «разрешение проблем» проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ ситуации, поиск дополнительной информации. Для поведения учащихся школ и студентов вуза в проблемных ситуациях характерна и стратегия «поиск социальной поддержки». Это свидетельствует об их социальной направленности и готовности, если это необходимо, решать проблемы сообща, а не уходить в «одиночество своих проблем». Менее всего молодые люди в оценке своего поведения показали использование такой стратегии, как защита [10, с. 75].

Особенности гендерного и возрастного выбора копинг-стратегий изучали О.П. Бартош, Т.П. Бартош. Они выявили, что для мальчиков характерным является применение таких стратегий, как «избегание» или «бегство», «планирование решения проблемы» и «поиск социальной поддержки». Как отмечает Н.А. Сирота, выявленный тип «избегание» основан на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов, что является одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения и свидетельствует о низком функциональном уровне развития личности.

Кроме того, они выявили, что в подростковом возрасте у мальчиков редко встречается выбор таких копинг-стратегий, как «поиск социальной поддержки», чем в более младших группах. Чем старше мальчик, тем чаще выбирается стратегия «самоконтроль или планирование решения проблемы», а также «принятие ответственности». С точки зрения авторов, такой выбор обусловлен тем, что в младшем возрасте ребенок отрицает или не осознает своей роли в возникновении проблемы и ответственности за разрешение ситуации. Следует отметить, в этом возрасте у мальчиков наблюдается наименьшая частота выбора всех копинг-стратегий, что может указывать на некоторый дефицит копинг-ресурсов по сравнению с результатами других возрастных групп подростков.

Старшеклассники, в свою очередь, чаще выбирают использование таких стратегий, как «конфронтативный копинг». Использование этой стратегии обеспечивает способность к сопротивлению трудностям, умение отстаивать свои собственные интересы. Также увеличивается частота выбора стратегии «поиск социальной поддержки», отражающая уверенность старшеклассников в том, что друзья, родители, учителя окажут поддержку в трудных жизненных ситуациях. Использование в более старшем возрасте таких конструктивных механизмов совладания, как планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и самоконтроля в качестве ведущих,

свидетельствует об умении анализировать ситуацию и учитывать прошлый опыт.

Также О.П. Бартош, Т.П. Бартош выявили, что в младшем школьном возрасте для девочек предпочитаемыми являются такие копинг-стратегии, как «бегство-избегание», «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки». В числе наименее используемых были «принятие ответственности», «конфронтативный копинг», «дистанцирование». Подростки-девочки практически в равной степени предпочитают продуктивные копинг-стратегии, а именно: «самоконтроль», «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки». Остается достаточно выраженным механизм «бегство-избегание». В более старшем возрасте у девушек выраженность ведущих стратегий практически одинакова: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль»[5].

Таким образом, мы изучили понятие и особенности проявления копинг-стратегий в исследованиях Л.И. Анцыферовой, О.П. Бартоша, Т.П. Бартош, Т.О. Гордеевой, К. Гарвера, Е.Р. Исаевой, К.С. Карвера и Дж.К. Вейнтрауба, Р. Лазаруса, Е.Л. Николаева, Е.Н. Осина, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычева, С.Ю. Семенова, О.Б. Симатовой, В.Ю. Шевяховой, М.Ф. Шреера, Теперь остановимся на изучении специфики выбора копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома.

1.3. Специфика копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома

Данный вопрос изучался в работах А.Н. Ларина и И.Н. Коноплева. Данные исследователи установили, что для подростков, которые воспитывались в детском доме, характерными являются стратегии, направленные на разрешение проблем, причем у большинства детей они проявляются на среднем уровне, у меньшей части – на низком; стратегии

поиска социальной поддержки у большинства подростков проявляется на среднем уровне, а стратегии избегания проблем у большей части респондентов – на низком уровне. Авторы доказали, что у подростков – воспитанников детского дома могут быть выражены адаптивные варианты копинг-поведения. Данные варианты копинг-поведения могут помочь в определенных ситуациях или при небольшом стрессе. Лишь у части детей выявлены неадаптивные варианты копинг-поведения, которые не устраняют стрессовое состояние, а, напротив, способствуют его усилению.

Авторы доказывают, что большинство испытуемых отдают предпочтение адаптивным вариантам копинг-поведения, значительная часть – относительно адаптивным, и некоторые дети – неадаптивным вариантам. В поведенческих копинг-стратегиях большинство детей выбрали адаптивные варианты копинг-поведения, значительная часть – относительно адаптивные варианты, и некоторые дети выбрали неадаптивные варианты. Среди когнитивных копинг-стратегий из адаптивных вариантов копинг-поведения дети чаще всего выбирали: установку собственной ценности, сохранение самообладания, из неадаптивных – диссимуляция, игнорирование и смирение. Наибольшее число испытуемых отдало предпочтение относительно адаптивным вариантам копинг-поведения, таким как религиозность, относительность, придача смысла.

В поведенческих копинг-стратегиях из адаптивных вариантов копинг-поведения авторами были отмечены следующие: обращение, альтруизм и сотрудничество; из неадаптивных вариантов копинг-поведения – активное избегание, отступление; из относительно адаптивных вариантов копинг-поведения – отвлечение, конструктивную активность. Можно сделать вывод о том, что подростки, воспитывающиеся в детском доме, обладают хорошим уровнем адаптированности. Это может свидетельствовать о хорошей приспособляемости к тяжелым условиям существования [30].

В то же время исследователь А.А.Чернова утверждает, что среди подростков, воспитывающихся в детском доме, лишь некоторым свойственна адаптивная модель копинг-поведения [60].

А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова говорят о том, что необходимо выделить такой важный фактор дезадаптации подростков – воспитанников детского дома, как неэффективные стратегии совладания со стрессом. Из этого следует, что одной из основных задач коррекционной и профилактической работы должно стать развитие конструктивных умений решения проблем у подростков [59].

В исследованиях аддиктивного поведения подростков, склонных к употреблению наркотических веществ, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского было выявлено, что для воспитанников детского дома характерно дисфункциональное копинг-поведение, предполагающее исход в виде дезадаптации и социальной изоляции. В их копинг-поведении прослеживается преобладание пассивных копинг-стратегий над активными, несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения, неразвитость его оценочных механизмов, дефицит социальных навыков разрешения проблем. В качестве базовой эта категория респондентов использует копинг-стратегию избегания, что объясняется авторами отсутствием направленности копинг-поведения на стрессор, низкой эффективностью функционирования блока личностно-средовых ресурсов [53].

Т.Е. Аргентова, Е.В. Тополова, анализируя результаты проведенного исследования, пришли к выводу, что 35% подростков – воспитанников детского дома используют проблемно-ориентированный копинг, направленный на разрешение ситуации путем ее обдумывания и обсуждения; 20% детей применяют эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии социальной поддержки; 15% – стратегии избегания сложной ситуации. Следовательно, на сознательном уровне подростки предпочитают продуктивные копинг-стратегии, тогда как наблюдения показывают, что чаще

всего, неосознанно они демонстрируют непродуктивные тактики совладания. Важно отметить, что лишь 20% детей «посоветовали другу» обратиться за социальной поддержкой в трудной жизненной ситуации. Они ищут поддержку у более «сильных» детей, готовы обратиться к кому-то безличному («расскажет кому-нибудь»), но не ищут поддержки у взрослых (воспитателей, психологов, работающих в детском доме).

В первую очередь такие подростки выбирают стратегию «обращусь к другу», что соответствует их возрасту и преобладанию потребности в интимно-личностном общении. Данная стратегия является для них одновременно и стратегией отвлечения от трудноразрешимых проблем (15%). Ее двойственный характер заключается в том, что компания сверстников может выступать как «носитель» деструктивного поведения и не способствовать продуктивному совладанию. Подростки остро нуждаются в принятии и поддержке, компания сверстников лишь частично может удовлетворять эти потребности, что обусловлено наличием скорее негативного опыта общения, совладания с трудностями в прошлом.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что у подростков – воспитанников детского дома преобладает эмоционально-ориентированный копинг. Такие дети, по сравнению с их сверстниками, воспитывающимися в семье, демонстрируют большую ориентацию на использование копинг-стратегий, позволяющих самостоятельно справляться с возникшими трудностями, и меньшую ориентацию на использование стратегий, предполагающих помощь других людей при их разрешении[2].

Таким образом, подростки, воспитывающиеся в детских домах, сталкиваясь с проблемами во взаимоотношениях с близкими, чаще всего прибегают к эмоционально-сфокусированным стратегиям совладания и стратегиям избегания. Для преодоления трудностей, возникающих в общении с учителями, дети-сироты прибегают к эмоциональным копинг-стратегиям, имеющим агрессивный характер, и стратегиям избегания. Со школьными трудностями дети-сироты справляются, применяя копинг-стратегии,

ориентированные на поиск социальной поддержки, и стратегии, направленные на решение задачи, предполагающие оценку ситуации как разрешимой.

Выводы по Главе 1

В ходе теоретического анализа проблемы нами установлено:

1. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме, определяются, в том числе наличием трудностей социального характера, связанных с проживанием в детском возрасте в семье в холодной или даже конфликтной атмосфере, а также подверженностью психической депривации. Дети боятся быть отвергнутыми, для них является характерным убеждение в том, что окружающие могут причинить вред.

Подросткам свойственно слабое проявление коммуникативных умений, при этом отмечается склонность к агрессивности и тревожности. Коммуникабельность проявляется ситуативно, и характеризуется низкой инициативностью и недостаточной интенсивностью общительного поведения.

Преобладающими эмоциями подростков являются обида, злость. Они могут быть направлены на совершенно разных людей: как на родителей и воспитателей, так и на других детей. Отсутствие любви и уважения к таким подросткам, обусловленное отсутствием родительской заботы, приводит к формированию низкой самооценки, а также низкого уровня самоуважения;

2. Изучено понятие «копинг-стратегии» в психолого-педагогических исследованиях. Изначально понятие, связанное с копинг-стратегиями, рассматривалось в психологии как форма защиты, реализуемая в ситуации наличия психологической угрозы. С начала 60-х годов XX века данное понятие стало широко применяться в зарубежных исследованиях для описания поведения личности в трудных или критических ситуациях.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». При этом стратегия *разрешения проблем* отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями; стратегия *поиска социальной*

поддержки позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией; стратегия *избегания* рассматривается как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха.

3.Нами проанализирован ряд исследований, связанных с изучением особенностей копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома. Установлено, что подростки, воспитывающиеся в детских домах сталкиваясь с проблемами во взаимоотношениях с близкими, чаще всего прибегают к эмоционально-сфокусированным стратегиям совладания и стратегиям избегания. Со школьными трудностями дети-сироты справляются, применяя копинг-стратегии, ориентированные на поиск социальной поддержки, и стратегии, направленные на решение задачи, предполагающие оценку ситуации как разрешимой.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

2.1. Паспорт проекта

В настоящее время, эффективным средством социального и интеллектуального творческого саморазвития всех субъектов образования (и детей, и взрослых) является технология проектирования.

Термин «проектирование» происходит от латинского «proyectus», означающего «брошенный вперед» - это создание модели, образа желаемого состояния объекта или процесса в будущем. Сущность термина «проектирование» состоит в конструировании желаемых состояний будущего. Человек, осуществляющий проектирование, выстраивает модели, исходя из концептуального понимания конструируемого объекта и видения научных, преобразовательных, практических проблем деятельности. Проектная деятельность субъекта обусловлена его способностью строить в своем сознании, придумывать идеальные модели, лишь частично отражающие действительность, а частично отражающие субъективный мир человека, его ценности и цели.

При психолого-педагогическом проектировании акцент делается не на констатацию наличия тех или иных особенностей, а на анализ имеющегося человеческого ресурса для достижения поставленной цели и способность самого субъекта проектирования «достраивать» недостающие способности.

Для формирования продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома нами был разработан психолого-педагогический проект «Я справлюсь!».

Участниками проекта стали все дети исследуемой группы. Проектный этап работы осуществлялся с февраля 2018г. по апрель 2018г.

На основе анализа психолого-педагогической литературы были выделены необходимые условия реализации данной работы:

- организация психологического просвещения подростков о возможностях использования копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизни;
- организация коррекционно-развивающих занятий, направленных на освоение способов совладания со стрессовой ситуацией, за счет развития произвольной регуляции поведения, волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля;
- организация индивидуальной консультативной помощи, направленной на решение возрастных проблем и жизненных трудностей.

При разработке проекта мы опирались на методические материалы следующих авторов: Т.Е. Аргентова, О.П. Бартош, Т.П. Бартош, О.В. Бережная, Н.Н. Волоскова, И.А. Горьковая, Д.Е. Никитина, Е.В. Тополова, И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова, А.А. Аладьин и др.

Название проекта: «Я справлюсь!»

Актуальность проекта обусловлена противоречиями между: недостаточной информированностью подростков – воспитанников детского дома о возможностях использования продуктивных копинг-стратегий и отсутствием в их ближайшем окружении компетентных источников информации данного характера; а также между имеющимся психолого-педагогическим потенциалом воспитательного учреждения для детей – сирот, как совокупности социальных и психолого-педагогических факторов воспитания, обеспечивающих социализацию и стимулирование саморазвития личности подростка и технологической неразработанностью основ его реализации и формировании продуктивных копинг-стратегий воспитанников.

Целевая группа, на которую рассчитан проект: подростки в возрасте от 13-15 лет (20 человек) – воспитанники детского дома.

Цель проекта: формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома.

Задачи проекта:

1. На основе анализа научной литературы выделить психолого-педагогические условия формирования продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома;

2. С учетом выделенных психолого-педагогических условий разработать и апробировать систему психолого-педагогических мероприятий с подростками, предполагающую: расширение их знаний о продуктивных и малопродуктивных копинг-стратегиях; освоение способов коррекции собственного эмоционального состояния и действий в условиях психотравмирующей (стрессовой) ситуации; формирование поведенческого копинг-стиля за счет развития произвольной регуляции поведения (волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля).

2. Проанализировать эффективность проекта (оценить динамику преобладающих копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме).

Место реализации проекта Краевое государственное казенное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Красноярский край).

Продукт проекта – комплексная методическая разработка – Программа «Я справлюсь!», обеспечивающая формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий поведения в конкретных ситуациях; выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблем.

План реализации проекта

Название этапа	Содержание работы	Сроки реализации
Предпроектный	<p>- Подбор диагностических методик;</p> <p>-Проведение психодиагностики, направленной на изучение копинг – стратегий подростков – воспитанников детского дома;</p> <p>-Выделение психолого-педагогических условий и разработка проекта обеспечивающего формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома</p>	Октябрь 2017.г. Декабрь 2017 г
Проектный	<p>Реализация системы психолого-педагогической работы в рамках проекта:</p> <p>1.Базовый блок 4 занятия</p> <p>– психолого-педагогическое просвещение подростков относительно продуктивных и малопродуктивных копинг стратегий, адекватности их проявления в различных условиях; способах коррекции собственного эмоционального состояния и действий в условиях психотравмирующей (стрессовой) ситуации.</p> <p>2. Арт-терапевтический блок 5 занятий</p> <p>– коррекционно-развивающая работа с подростками, направленная на познание себя и отношений с окружающим миром; на поиск ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями;</p> <p>–упражнения, на осознание собственных способов переживания критических (трудных) ситуаций).</p> <p>3.Психодраматический блок 5 занятий</p> <p>– коррекционно-развивающая работа с подростками, направленная на формирование функционального поведенческого копинг – стиля, за счет развития произвольной регуляции поведения: волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков формирование умений управления копинг стратегиями в ситуациях межличностного общения со сверстниками;</p> <p>– формирование умений выбора наиболее эффективных способов коррекции собственного эмоционального состояния и действий в стрессовой ситуации. Февраль 2018 Апрель 2018 г.</p>	Февраль 2018г. Апрель 2018г.

Аналитический	Оценка достигнутых изменений в ходе реализации проекта по формированию продуктивных копинг - стратегий подростков воспитанников детского дома	Август - Сентябрь 2018 г.
---------------	---	---------------------------

Оценка эффективности проекта осуществляется путем сопоставления результатов первичной и повторной диагностики.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Материально-технические ресурсы (оборудование, материалы);
2. Кадровые ресурсы (сотрудники детского дома: педагог-психолог, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, воспитатели; волонтеры);
3. Информационные ресурсы (сайт учреждения).

Содержание психолого-педагогической работы в рамках проекта

Данная работа осуществлялась в рамках обучающего тренинга. Проводилось также индивидуальное психологическое консультирование подростков (по запросу и по показаниям).

Обучающий тренинг – разновидность психокоррекционного тренинга, направленного на освоение участниками новых компетенций в различных областях социальной активности человека.

Продуктивность копинг-стратегий обуславливается развитием произвольной регуляции.

В нашем понимании произвольная регуляция – сложный процесс, функционирующий, как единство двух уровней. С одной стороны, это управление личностью, непосредственным течением поведенческого акта на всех этапах его реализации (произвольность). А с другой – действие самоконтроля и воли, т.е. это непрерывное прослеживание личностью всех компонентов регуляции поведения, преодоление препятствий, постоянный самоотчет, когда человек становится ответственным за свои поступки, за

поведение в целом (волевая регуляция). Мы считаем, что развитие произвольности возможно через формирование положительных привычек или навыков совладающего поведения, постепенное построение собственного копинг-стиля [5]. А развитие волевой регуляции – посредством воздействия на механизмы сознания, т.е. формирование самосознания, что является новообразованием подросткового возраста. Таким образом, произвольная регуляция выступает в глубоком внутреннем единстве с самосознанием и эмоционально-волевым развитием. Соответственно, особенностью данной программы является сочетание элементов тренинговой работы и коррекционно-развивающих упражнений, направленных на демонстрацию нецелесообразности некоторых моделей поведения, формирование потребности в изменении своего поведения через обучение определенным навыкам, развитие свойств внимания, самоконтроля, саморегуляции. Тем самым, обеспечивая воздействие одновременно на оба уровня, развивая произвольную регуляцию в целом.

В содержание психолого-педагогической работы были включены три основных блока:

1. Базовый блок.

Включает 4 занятия с подростками продолжительностью 2 часа.

В рамках данного блока осуществлялось психолого-педагогическое просвещение подростков относительно продуктивных и малопродуктивных копинг стратегий, адекватности их проявления в различных условиях; способах коррекции собственного эмоционального состояния и действий в условиях психотравмирующей (стрессовой) ситуации.

Основными методами работы стали: дискуссии; упражнения, содержащие компоненты самоисследования; обсуждение, анализ самоисследования.

2. Арт-терапевтический блок.

Включает 5 занятий с подростками продолжительностью 2 часа.

В рамках данного блока осуществлялось коррекционно-развивающая работа с подростками, направленная на познание себя и отношений с окружающим миром; на поиск ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями; упражнения, на осознание собственных способов переживания критических (трудных) ситуаций).

Основные методы работы: упражнения, рисование, коллажирование.

3. Психодраматический блок.

Включает 5 занятий с подростками продолжительностью 2 часа.

В рамках данного блока осуществлялось коррекционно-развивающая работа с подростками, направленная на:

- формирование функционального поведенческого копинг – стиля, за счет развития произвольной регуляции поведения: волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля;

- формирование умений управления копинг стратегиями в ситуациях межличностного общения со сверстниками;

- формирование умений выбора наиболее эффективных способов коррекции собственного эмоционального состояния и действий в стрессовой ситуации.

Основные методы работы: проигрывание ситуаций: «Сверстники, друзья» - конфликты, споры, любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, конфликтные отношения с друзьями, вызывающие чувство обиды, злости; «Значимые люди» - конфликты, ссоры, конфликтные отношения с братом (сестрой); напряженные, со значимыми взрослыми; «Школа» - напряженные отношения с учителями, одноклассниками.)

2.2. Описание этапов реализации проекта

Для реализации поставленной цели нами была проведена исследовательская работа.

База исследования: Краевое государственное казенное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Красноярский край).

Выборку составили подростки в возрасте от 13-15 лет (20 человек) – воспитанники детского дома.

Этапы работы:

Предпроектный (октябрь 2017 г. – декабрь 2017 г.) – на данном этапе осуществлялась следующая работа:

- подбор диагностических методик;
- проведение психодиагностики, направленной на изучение копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома;
- выделение психолого-педагогических условий и разработка проекта обеспечивающего формирование продуктивных копинг-стратегий подростков воспитанников детского дома.

Проектный (февраль 2018г. – апрель 2018г.) – на этом этапе осуществлялась реализация психолого-педагогического проекта «Я справлюсь!», направленного на формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дом.

Аналитический (август 2018г. – сентябрь 2018г.) – на этом этапе проводилась оценка достигнутых изменений в ходе реализации проекта, их соотнесение с поставленными целями и задачами, ожидаемым результатом.

Для реализации предпроектного этапа работы, мы выбрали следующие диагностические методики:

1. Опросник Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» (в модификации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского). Цель диагностики: определение уровня проявления базисных копинг-стратегий личности:

разрешения проблем, поиска социальной поддержки, избегания. На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, испытуемый должен определить, какие из предложенных вариантов он обычно использует. Выбирается один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения: А) полностью согласен; Б) согласен; В) не согласен.

Подсчет баллов позволяет выявить преобладающую копинг-стратегию испытуемого.

2. Проективная методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько (в модификации И.И. Ветровой). Цель диагностики: оценка особенностей совладания человека со сложными ситуациями, готовности справляться с трудностями. Испытуемому предлагается изобразить человека «под дождем». На основании анализа деталей рисунка делается вывод о выраженности основных симптомокомплексов методики: *эмоциональная стабильность; чувство неполноценности; чувство незащищенности; эмоциональная холодность; коммуникабельность; стрессоустойчивость.*

Преобладание в рисунке симптомокомплексов: *чувство неполноценности; чувство незащищенности; эмоциональная холодность* – говорит о непродуктивности копинг-стратегий, применяемых испытуемым в трудных ситуациях. Результаты проведения диагностики с помощью методики Дж.Амирхана приведены в таблице 1 и на рисунках 1-3.

Результаты исследования копинг-стратегий подростков
(методика Дж.Амирхана)

Копинг-стратегия Испытуемый	Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1	18	Низкий	12	Очень низкий	24	Средний
2	17	Низкий	15	Низкий	25	Средний
3	18	Низкий	15	Низкий	27	Высокий
4	19	Низкий	21	Средний	24	Средний
5	18	Низкий	17	Низкий	24	Средний
6	14	Очень низкий	20	Средний	25	Средний
7	22	Средний	18	Низкий	25	Средний
8	22	Средний	11	Очень низкий	25	Средний
9	18	Низкий	12	Очень низкий	27	Высокий
10	15	Очень низкий	21	Средний	25	Средний
11	16	Очень низкий	20	Средний	25	Средний
12	23	Средний	17	Низкий	26	Средний
13	17	Низкий	17	Низкий	25	Средний
14	19	Низкий	16	Низкий	29	Высокий
15	18	Низкий	19	Средний	22	Низкий
16	18	Низкий	19	Средний	28	Высокий
17	17	Низкий	15	Низкий	25	Средний
18	20	Низкий	15	Низкий	27	Высокий
19	21	Средний	17	Низкий	23	Низкий
20	22	Средний	15	Низкий	25	Средний
<i>Средние арифметические значения</i>	18,9	Низкий	16,5	Низкий	25,7	Средний

По результатам диагностики можно сделать следующие выводы: в целом для группы испытуемых является характерным использование стратегии *избегания* (25,7 балла), данная стратегия является непродуктивной и отражает склонность к псевдосовладающему поведению; стратегии *разрешения проблем* (18,9 балла) и *поиска социальной поддержки* (16,5 балла), направленные на преодоление или снижение дистресса, являются в данной группе слабовыраженными.

Анализ выраженности копинг-стратегий подростков приведен на рисунках 1-3.



Рис.1. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Разрешение проблем» (методика Дж.Амирхана).

Установлено, что для большинства подростков (58%) характерен низкий уровень проявления копинг-стратегии «Разрешение проблем» (отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями); для 34% подростков – средний уровень, и для незначительного числа (8%) – высокий.

Следовательно, подростки редко занимают активную позицию в разрешении сложившейся ситуации, не задействуют имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемных ситуаций.

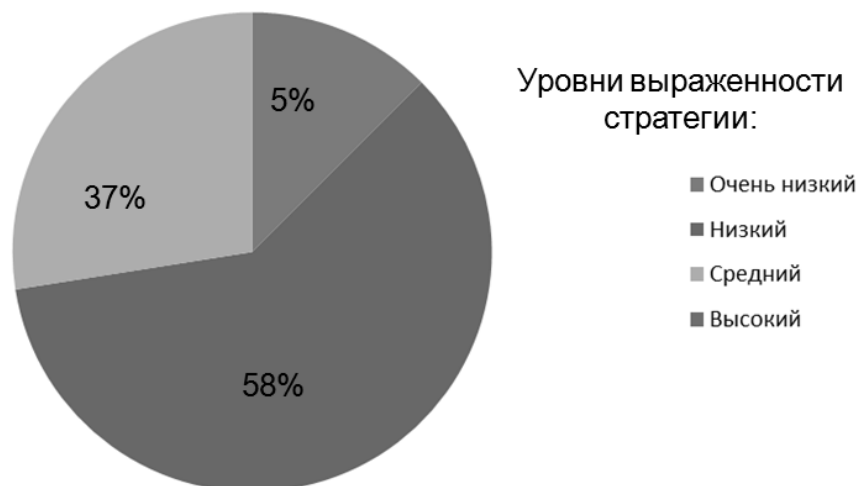


Рис.2. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» (методика Дж.Амирхана).

Полученные результаты говорят о том, что выбор копинг-стратегии, «Поиск социальной поддержки» (при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: друзьям, значимым людям) не является свойственным для подростков – воспитанников детского дома. Проявление этой стратегии на высоком уровне характерно лишь для 5% детей; для 37% подростков – на среднем уровне и для большинства (58%) – на низком.

Отвержение данной стратегии напрямую связано с социальной ситуацией развития подростков (доминирующее положение других детей, проживание в эмоционально холодной или даже конфликтной атмосфере). Социальная среда не является для них безопасным местом, и обращаться за помощью к окружающим они не стремятся, боясь натолкнуться на непонимание со стороны сверстников и взрослых. Кроме того, часто подростки копируют поведение значимых взрослых, которые показывают свою независимость от других людей, что также подкрепляет ошибочность в применении данной стратегии.

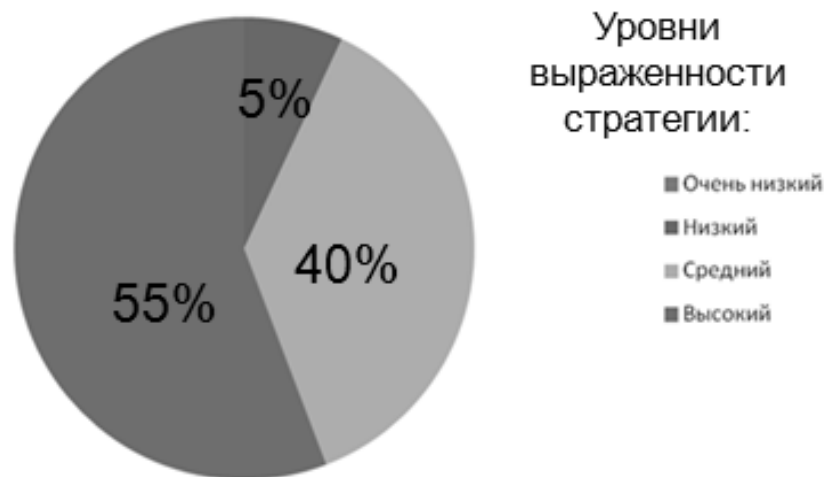


Рис.3. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Избегание проблем» (методика Дж. Амирхана).

Полученные результаты говорят о том, что для большинства (55%) подростков – воспитанников детского дома является свойственным выбор копинг-стратегии «Избегание проблем», при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем (например, через уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков); для 40% подростков характерно проявление данной стратегии на среднем уровне, и для 5% - на низком.

У таких подростков выявлена недостаточность развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Кроме того, выбор данной копинг-стратегии может иметь негативные последствия, такие как: формирование наркотической или алкогольной зависимости, неадекватное поведение в стрессовой ситуации, уход от проблем вплоть до суицидальных наклонностей.

Наиболее продуктивным является симбиоз трех описанных шкал, но по результатам данного исследования наиболее активно используется только последняя копинг-стратегия, в то время как две другие используются редко. Таким образом, разработка программы должна опираться на активизацию первых двух копинг-стратегий с помощью соответствующих методик и упражнений.

Таким образом, по результатам обследования детей с помощью методики Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» установлено: преобладающей копинг-стратегией подростков является *избегание проблем*, копинг-стратегии *поиск социальной поддержки* и копинг – стратегии *разрешение проблем* используются значительно меньшим числом испытуемых.

Результаты диагностики с помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько (в модификации И.И. Ветровой) приведены в таблице 2 и на рисунке 4.

Таблица 2

Результаты изучения особенностей совладания подростков с трудными ситуациями (методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько)

Показатели совладания Испытуемый	Эмоциональная стабильность	Чувство неполноценности	Чувство незащищенности	Эмоциональная холодность	Коммуникабельность	Стрессоустойчивость
1	3	5	4	4	3	3
2	2	4	3	5	2	2
3	4	4	5	4	3	3
4	3	4	5	4	3	2
5	3	5	5	4	3	2
6	3	5	4	5	3	2
7	4	5	4	5	2	2
8	2	5	4	4	3	1
9	2	5	3	5	5	3
10	1	4	3	5	3	2
11	2	5	3	4	3	3
12	3	5	3	5	2	2
13	4	5	3	5	4	2
14	3	5	4	4	4	2
15	2	4	5	4	4	2
16	2	5	5	4	3	1

17	2	5	4	4	2	1
18	3	5	5	4	3	2
19	2	5	5	5	3	2
20	3	5	5	5	2	2
<i>Средние арифметические значения</i>	2,8	4,7	4,1	4,3	2,8	1,9

Таким образом, наиболее выраженными в рисунках испытуемых являются симптомокомплексы: *чувство неполноценности* (4,7 балла); *эмоциональная холодность* (4,3 балла) и *чувство незащищенности* (4,1 балла); симптомокомплексы *эмоциональная стабильность* (2,8 балла), *стрессоустойчивость* (1,9 балла), *коммуникабельность* (2,8 балла) являются слабовыраженными.

Обобщенная информация представлена на рисунке 4.

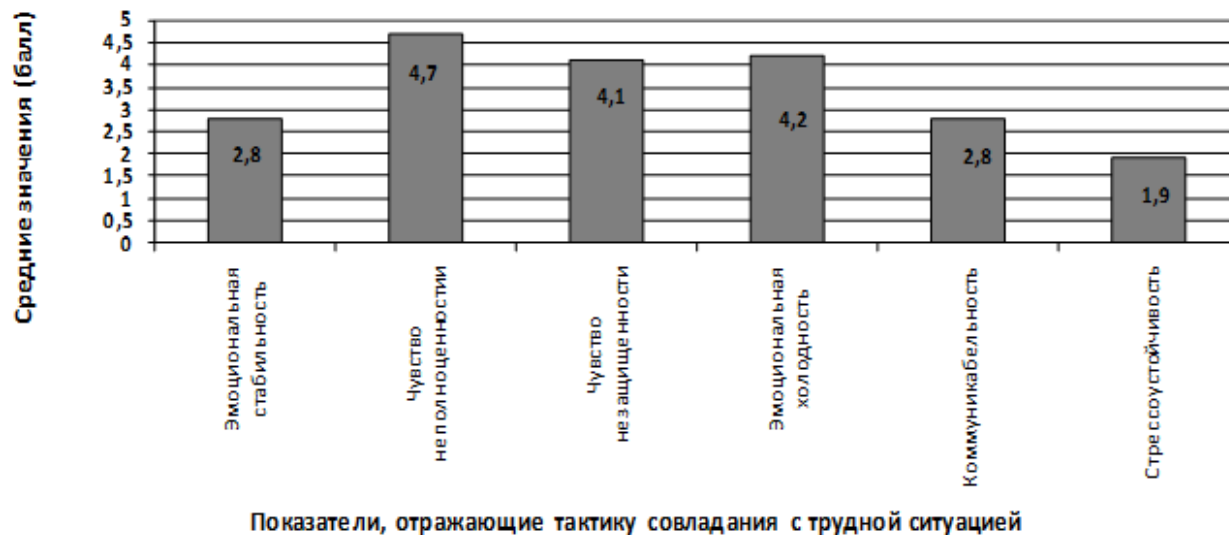


Рис 4. Выраженность показателей, характеризующих копинг-стратегий подростков (методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько).

Отмечая, что преобладающие симптомокомплексы в рисунках можно условно разделить на две группы: симптомокомплексы, свидетельствующие об психологическом благополучии личности, хорошей адаптации, готовности

человека справляться с трудностями (эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, коммуникабельность) и симптомокомплексы, отражающие эмоциональное неблагополучие, сниженных адаптационных возможностях, используемых неконструктивных копинг-стратегиях (чувство незащищенности, чувство неполноценности, эмоциональная холодность), констатируем: более выраженными тактиками совладания подростков с трудными ситуациями являются *чувство неполноценности* (4,7 балла); *эмоциональная холодность* (4,3 балла) и *чувство незащищенности* (4,1 балла), что подтверждает вывод о неконструктивности их копинг-стратегий.

Отметим некоторые общие тенденции, характерные для большинства рисунков подростков:

- человек на рисунке одет несообразно погодным условиям – нет средств защиты от дождя и холода (проявление чувства незащищенности);
- имеется тенденция к уменьшению размеров и возраста человека, в сравнении с собственным; руки персонажа оказываются спрятанными за спиной (проявление чувства неполноценности);
- средств защиты от дождя, предметов одежды нарисовано слишком много, (чувство незащищенности показывается слишком явно).
- линия слабая, прерывистая (говорит об общем высоком уровне тревожности, характерном для испытуемых);
- часто встречается упрощенное изображение человека, линия основания рисунка является четко прорисованной – что свидетельствует об эмоциональной холодности;
- фигура человека изображается либо очень мелкой, либо чересчур крупной
- что говорит о наличии неудовлетворенных потребностей, желаний, либо о чувстве унижения, низкой ценности Я;
- подростки часто изображают большие заштрихованные глаза, что говорит о наличии страхов;
- чаще всего рисунок выполнялся только простым карандашом, что говорит о возможной боязни проявлять эмоции.

Таким образом, данные диагностики говорят о непродуктивности копинг-стратегий воспитанников детского дома.

Полученные результаты показали необходимость организации системы психолого-педагогической работы, обеспечивающей формирование продуктивных копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме.

2.3. Оценка результативности проекта

После реализации системы психолого-педагогических мероприятий в рамках проекта «Я справлюсь», на *аналитическом этапе* работы, мы провели повторную диагностику преобладающих копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме, с помощью тех же методик.

Результаты диагностики с помощью методики Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» приведены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты исследования копинг-стратегий подростков после реализации проекта (методика Дж. Амирхана)

Копинг-стратегия Испытуемый	Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1	29	Средний	25	Средний	19	Низкий
2	28	Средний	24	Средний	22	Низкий
3	27	Средний	26	Средний	24	Средний
4	29	Средний	26	Средний	17	Низкий
5	27	Средний	24	Средний	16	Низкий

Продолжение таблицы 5

6	25	Средний	29	Высокий	21	Низкий
7	31	Высокий	26	Средний	18	Низкий
8	22	Средний	19	Средний	21	Низкий
9	28	Средний	19	Средний	24	Средний
10	25	Средний	29	Высокий	22	Низкий
11	26	Средний	25	Средний	23	Низкий
12	31	Высокий	24	Средний	21	Низкий
13	26	Средний	23	Средний	22	Низкий
14	28	Средний	26	Средний	25	Средний
15	25	Средний	29	Высокий	21	Низкий
16	25	Средний	30	Высокий	24	Средний
17	24	Средний	24	Средний	21	Низкий
18	23	Средний	23	Средний	23	Средний
19	31	Высокий	25	Средний	21	Низкий
20	31	Высокий	25	Средний	21	Низкий
<i>Средние арифметические значения</i>	26,7	Средний	25,0	Средний	21,7	Низкий

По результатам повторной диагностики установлено, что для группы испытуемых стало более характерным использование стратегий *разрешения проблем* (26,7 балла) и *поиск социальной поддержки* (25 баллов), а стратегия *избегания* стала менее используемой (21,7 балла). В целом же присутствуют все виды копинг-стратегий, что, как отмечают авторы данной методики, является наиболее оптимальным, так как поведение зависит от актуальной ситуации, и выбора человеком копинг-стратегии, которая будет максимально эффективной.

Полученные результаты отображены на рисунках 5-7.

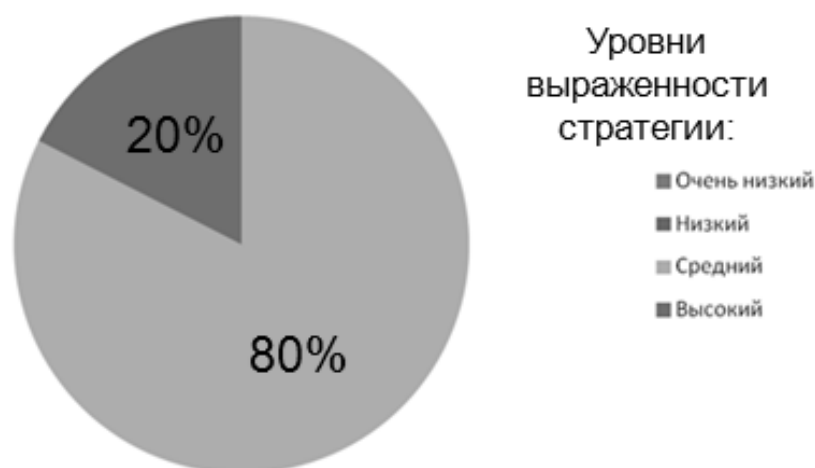


Рис 5. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Разрешение проблем» (методика Дж. Амирхана) после реализации проекта.

Полученные повторные результаты по данной шкале говорят о том, что для подростков – воспитанников детского дома стало свойственным выбирать копинг-стратегию «Разрешением проблем» (80% - средний уровень; 20% - высокий уровень), они стали чаще занимать активную позицию в разрешении сложившейся ситуации, задействовать имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска способов эффективного разрешения проблем. Можно сделать вывод о том, что проведение мероприятий, направленных на формирование стратегии «Разрешение проблем», помогло подросткам занять активную позицию при совладании со сложными жизненными ситуациями.

В частности, формирование данной копинг-стратегии, с нашей точки зрения, наиболее активно происходило в рамках арт-терапевтического и драматического блоков программы, где осуществлялось обучение проявлению активности, умению рефлексировать, формировалась установка на разрешение имеющихся проблем.

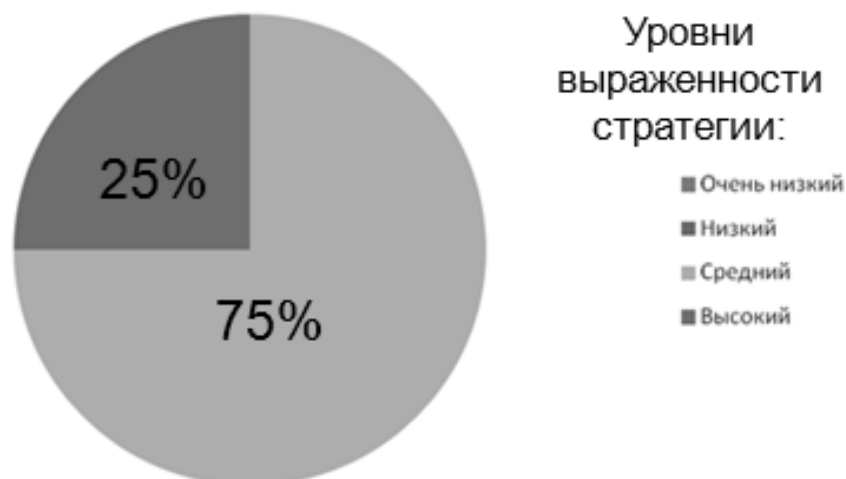


Рис 6. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» (методика Дж. Амирхана) после реализации проекта.

Полученные повторные результаты по данной шкале говорят о том, что для подростков – воспитанников детского дома стала свойственной копинг-стратегия «Поиском социальной поддержки» (75% - средний уровень; 25% - высокий уровень). Подростки стремятся обращаться за помощью и поддержкой к представителям социальной среды: друзьям среди сверстников, значимым взрослым.

Формирование данной копинг-стратегии наиболее активно происходило в рамках драматического блока программы, где, с помощью упражнений, осуществлялось развитие коммуникативных навыков, снижение уровня тревожности; обучение способам: разрешать конфликты, договариваться, планировать и выполнять совместную деятельность.

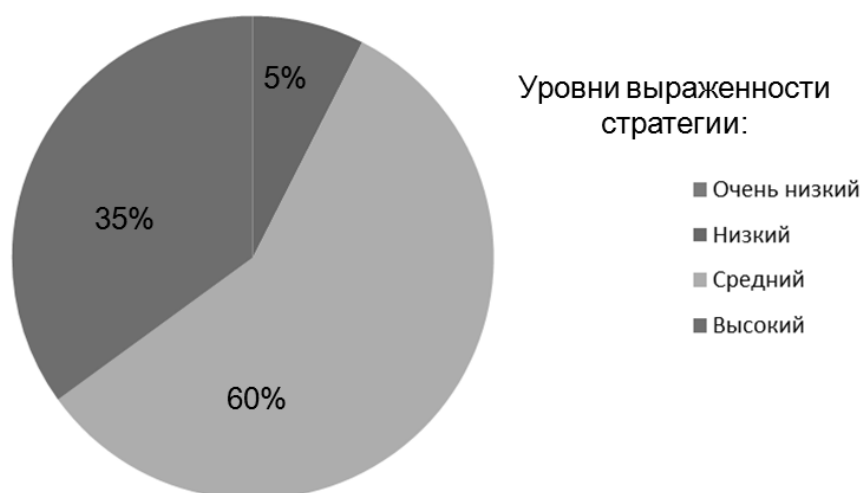


Рис7. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности копинг-стратегии «Избегание проблем» (методика Дж. Амирхана) после реализации проекта.

Повторные результаты по данной шкале говорят о том, что для подростков – воспитанников детского дома стало менее свойственным выбирать копинг-стратегию «Избегание проблем». Количество детей, активно (на высоком уровне) использующих эту копинг-стратегию, уменьшилось (до 35%),

Как уже отмечалось, наиболее продуктивным является симбиоз трех описанных шкал, и по повторным результатам исследования отметим, что подростками используются все виды копинг-стратегий. Таким образом, разработанная программа, включающая в себя коррекционно развивающие занятия по развитию произвольной регуляции поведения, волевой устойчивости, концентрации внимания и навыков самоконтроля с помощью соответствующих методик и упражнений, помогла сформировать у подростков продуктивные копинг-стратегии.

Для проведения статистического анализа был использован расчет t-критерия Стьюдента (таблица 6).

Таблица 6

Выявление достоверных различий в показателях, характеризующих преобладающие копинг-стратегии подростков до и после реализации проекта (методика Дж. Амирхана)

Диагностическая шкала (Копинг-стратегии)	t - Стьюдента	Достоверность различий
Разрешение проблем	14,1	$p \leq 0,01$
Поиск социальной поддержки	18,8	$p \leq 0,01$
Избегание проблем	10,3	$p \leq 0,01$

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики по методике, мы можем отметить, что:

- по шкале «Разрешение проблем», полученное эмпирическое значение t (14,1) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);
- по шкале «Поиск социальной поддержки», полученное эмпирическое значение t (18,8) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);
- по шкале «Избегание проблем», полученное эмпирическое значение t (10,3) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);

Таким образом, нами выявлены достоверные различия на уровне 99% значимости в показателях выраженности преобладающих копинг-стратегий подростков до и после реализации проекта.

Приведем результаты повторной диагностики подростков с помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько (таблица 7; рисунок 5).

Таблица 7

Результаты изучения особенностей совладания подростков с трудными ситуациями (методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько) после реализации проекта

Показатели совладания Испытуемый	Эмоциональная стабильность	Чувство неполноценности	Чувство незащищенности	Эмоциональная холодность	Коммуникабельность	Стрессоустойчивость
1	5	3	4	2	4	4
2	4	3	3	3	5	3
3	5	4	4	3	5	3
4	4	4	4	3	4	4
5	4	3	3	4	3	5
6	4	4	3	3	3	2
7	5	4	4	3	4	2
8	4	3	4	2	5	5
9	3	3	3	3	5	4
10	3	3	3	4	4	4
11	4	4	3	3	4	4
12	5	4	3	3	4	4
13	5	3	3	2	5	5
14	4	3	4	4	4	3
15	3	2	3	3	5	4
16	5	4	3	3	4	3
17	4	3	4	4	4	3
18	5	4	3	4	4	3
19	3	3	4	4	4	4
20	4	4	3	3	3	4
<i>Средние арифметические значения</i>	4,07	3,4	3,4	3,05	4,05	3,55

Преобладающими в рисунках испытуемых являются симптомокомплексы: *эмоциональная стабильность* (4,07 балла); *коммуникабельность* (4,05 балла), повысилось значение выраженности симптомокомплекса *стрессоустойчивость* (до 3,55 балла); в меньшей степени проявляются симптомокомплексы *чувство незащищенности* (3,4 балла); *чувство неполноценности* (3,4 балла), *эмоциональная холодность* (3,05 балла).

Обобщенная информация представлена на рисунке 8.

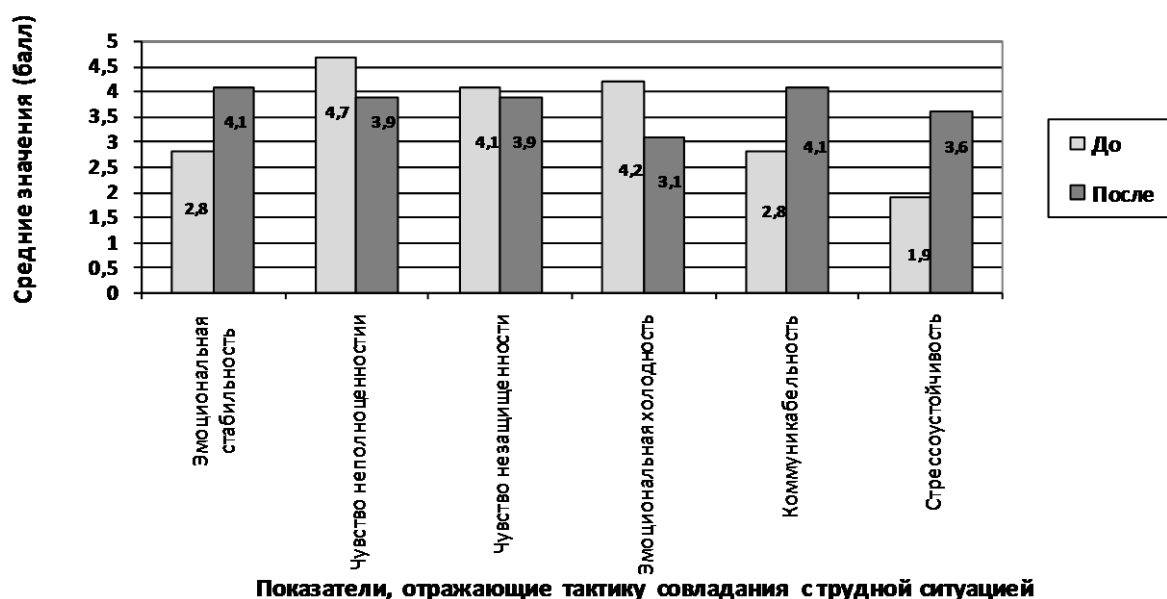


Рис.8.Выраженность показателей, характеризующих копинг-стратегии подростков (методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько) после реализации проекта.

Таким образом, более выраженными тактиками совладания подростков с трудными ситуациями стали *эмоциональная стабильность* (4,07 балла) и *коммуникабельность* (4,05 балла).

Сравнивая результаты до и после, мы пришли к выводу, что в целом показатели изменились в лучшую сторону – симптомокомплексы, свидетельствующие о психологическом благополучии личности, хорошей адаптации, готовности человека справляться с трудностями стали чаще

применяться подростками, в то время как негативные симптомокомплексы стали использоваться реже.

Приведем характерные особенности рисунков большинства испытуемых:

- Рисунок расположен преимущественно в верхней части листа или в центре, пол испытуемого и изображенного человека одинаков, человек на рисунке одет сообразно погодным условиям - что говорит об эмоциональной стабильности;
- Отмечается стремление дополнить изображение, окружающую обстановку (фонарь, солнце и т.д.), у нарисованного человека присутствуют признаки проявления эмоций – что говорит о коммуникабельности;
- У изображенного человека широкие плечи, широко раскрытые руки, ладонями вперед – говорит об открытости, стремлению к действиям;
- Использование цветов – говорит о хорошей адаптированности и эмоциональной развитости;
- Четкие линии без нажима, дождь изображен в виде уравновешенных, одинаковых штрихов, в одну сторону, обычного размера зонтик в руках у человека – что свидетельствует о стрессоустойчивости.

Рассмотрим данные статистического анализа с помощью t-критерия Стьюдента (таблица 8).

Выявление достоверных различий в показателях, характеризующих особенности совладания подростков с трудными ситуациями до и после реализации проекта (методика «Человек под дождем»

Е.В. Романовой, Т.И. Сытько)

Диагностическая шкала (Симптомокомплексы)	t - Стьюдента	Достоверность различий
Эмоциональная стабильность	11,5	$p \leq 0,01$
Чувство неполноценности	2,8	$p \leq 0,05$
Чувство незащищенности	1,05	$p > 0,1$
Эмоциональная холодность	8,2	$p \leq 0,01$
Коммуникабельность	11,3	$p \leq 0,01$
Стрессоустойчивость	12,7	$p \leq 0,01$

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики по методике мы можем отметить, что:

- по шкале «Эмоциональная стабильность», полученное эмпирическое значение t (11,5) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);
- по шкале «Чувство неполноценности», полученное эмпирическое значение t (2,8) находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);
- по шкале «Чувство незащищенности», полученное эмпирическое значение t (1,05) находится в зоне незначимости ($p > 0,1$);
- по шкале «Коммуникабельность», полученное эмпирическое значение t (11,3) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);
- по шкале «Стрессоустойчивость», полученное эмпирическое значение t (12,7) находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);

Таким образом, нами выявлены достоверные различия на уровне 95%

и 99% значимости в выраженности большинства показателей, отражающих особенности совладания подростков с трудными ситуациями, до и после реализации проекта.

Выявленные изменения мы оцениваем как положительные, следовательно, можно говорить о результативности проведенной работы.

Выводы по Главе 2

Нами проведено исследование копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома. В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 13-15 лет – воспитанники КГКУ для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Красноярский край).

Для проведения психодиагностического обследования детей использовались: методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана – для определения уровня проявления базисных копинг-стратегий подростков и проективная методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой, Т.И. Сытько – для изучения особенностей совладания подростков со сложными ситуациями.

В ходе исследования установлено: преобладающей копинг-стратегией подростков является *избегание проблем* (60%), копинг-стратегии *поиск социальной поддержки, разрешение проблем* используются меньше. В трудных ситуациях для подростков характерно проявление *чувства неполноценности* (4,7 балла); *чувства незащищенности* (4,1 балла), *эмоциональной холодности в отношениях с окружающими* (4,2 балла), что говорит о непродуктивности их копинг-стратегий.

Для формирования продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома был разработан психолого-педагогический проект «Я справлюсь!». Общее направление психолого-педагогической работы в рамках проекта ориентировано на обучение подростков справляться со стрессовой ситуацией за счет развития произвольной регуляции поведения, волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля.

В содержание проекта были включены три основных блока:

Базовый блок (психолого-педагогическое просвещение; дискуссии; упражнения, содержащие компоненты самоисследования; обсуждение, анализ самоисследования).

Арт-терапевтический блок (упражнения, направленные на познание себя и отношений с окружающим миром; на поиск ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями; упражнения, на осознание собственных способов переживания критических (трудных) ситуаций).

Психодраматический блок (проигрывание ситуаций: «Сверстники, друзья»- конфликты, споры, любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, конфликтные отношения с друзьями, вызывающие чувство обиды, злости; «Значимые люди» -конфликты, ссоры, конфликтные отношения с братом (сестрой); напряженные, со значимыми взрослыми; «Школа» -напряженные отношения с учителями, одноклассниками.)

Повторная диагностика, после реализации проекта, показала: преобладающими копинг-стратегиями подростков стали: *поиск социальной поддержки, разрешение проблем*; в трудных ситуациях подростки стремятся проявлять *эмоциональную стабильность; коммуникабельность, стрессоустойчивость*). Данные копинг-стратегии являются продуктивными, так как позволяют адаптироваться подросткам к стрессовыми трудным жизненным ситуациям.

Таким образом, формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома возможно при реализации следующих психолого-педагогических условий: организации психологического просвещения подростков о возможностях использования копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизни; развитии произвольной регуляции поведения подростков, как основы формирования продуктивных копинг- стратегий, посредством воздействия на механизмы сознания, развитие волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля; организации индивидуальной консультативной помощи, направленной на решение возрастных проблем и жизненных трудностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность данной магистерской работы обусловлена тем, что система воспитания в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не готовит их к самостоятельной жизни, и воспитанники после выхода из данных учреждений испытывают серьезные трудности в адаптации к окружающему миру [23].

Современные психологические данные позволяют говорить о том, что для подростков, воспитывающихся в детском доме, характерны недостаточная самостоятельность, инфантилизм, порой стихийная подчиняемость, некритический альтруизм, переоценка собственных возможностей, которые негативно сказываются на их адаптации в самостоятельной жизни. Таким образом, подростки – воспитанники детского дома склонны к малопродуктивным совладающим стратегиям, таким, как уход от проблем и трудностей, отрицание и изоляция.

Продуктивные копинг-стратегии позволят воспитанникам с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям, справиться с трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией, в соответствии с ее значимостью в жизни воспитанника и его психологическими возможностями, направленное на гармонизацию отношений между субъектом и средой.

Нами выполнено проектное исследование, направленное на формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома.

В ходе работы решены следующие задачи:

1. Изучены теоретические аспекты проблемы: рассмотрено понятие «копинг-стратегии», выделены психологические особенности подростков, воспитывающихся в детском доме, изучена специфика копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме;

2. Эмпирическим путем выявлены и охарактеризованы преобладающие копинг-стратегии подростков – воспитанников детского дома;

3. Обоснованы психолого-педагогические условия, разработана и реализована система мероприятий в рамках проекта, обеспечивающего формирование продуктивных копинг-стратегий подростков, воспитывающихся в детском доме.

4. Оценена результативность проделанной работы.

Решение указанных задач позволило доказать проектную идею о том, что формирование продуктивных копинг-стратегий подростков – воспитанников детского дома возможно при реализации следующих психолого-педагогических условий: организации психологического просвещения подростков о возможностях использования копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизни; организации коррекционно-развивающих занятий, направленных на освоение способов совладания со стрессовой ситуацией, за счет развития произвольной регуляции поведения, волевой устойчивости, концентрации внимания, навыков самоконтроля; организации индивидуальной консультативной помощи, направленной на решение возрастных проблем и жизненных трудностей.

Следовательно, цель работы достигнута. Реализация разработанного проекта позволяет расширить знания подростков о продуктивных и малопродуктивных копинг-стратегиях; о способах коррекции собственного эмоционального состояния и действий в условиях психотравмирующей (стрессовой) ситуации, а также способствует развитию произвольной регуляции поведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аношкин И. В. Индивидуально-психологическая детерминация развития общительности у подростков, воспитывающихся в условиях детского дома // Сибирский педагогический журнал. 2008. №. 6. С.355 – 361.
2. Аргентова Т. Е., Тополова Е. В. Особенности совладающего поведения детей-сирот старшего подросткового возраста // Сибирский психологический журнал. 2007. №. 25. С.67 –72.
3. Багандова Г. Х., Далгатов М. М. Особенности развития каузальных атрибуций достижений подростков-сирот // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2010. №. 3. С.64 – 67.
4. Барсегян О. В. Межличностные отношения подростков истинных и социальных сирот /Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Политология. Международные отношения. 2007. №. 2–2. С.28 – 31.
5. Бартош О. П., Бартош Т. П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. №. 6 (265). С.42– 46.
6. Беляева Л. А., Гриднева Т. Г. Особенности проявления коммуникативных способностей подростков в условиях детского дома // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. №. 11 (126). С.192 –197.
7. Бережная О. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот как средство их социализации. Ставрополь: ОВ Бережная, 2005. 191 с.
8. Бехтер А. А. Рефлексивное оценивание трудных жизненных ситуаций в выборе копинг-стратегий будущими специалистами //Акмеология. 2012. №. 2. С. 114 – 117.
9. Богатырева М. Б. Психологические особенности «образа Я» подростков, проживающих вне семьи. М: ГИТИС, 2007. 160 с.

10. Бохан Т. Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости // Сибирский психологический журнал. 2002. №. 16-17. С.66 – 72.
11. Бохан Т. Г. Особенности пространственно-временной организации жизненного мира детей, лишенных родительского попечения Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. 2011. №. 39. С.80 – 90.
12. Бубнова И. С., Рерке В. И. Формирование гендерной идентичности у подростков-сирот // Вестник Иркутского государственного технического университета. 2014. №. 1 (84). С.175 –182.
13. Виноградова Г. А., Бобкова Т. С. Своеобразие полового самосознания подростков с разной социальной ситуацией развития // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. Т. 12. №. 3-2. С.386 – 393.
14. Волоскова Н. Н. Психологическая коррекция конституционально-типологической недостаточности у подростков, воспитывающихся без семьи. Ставрополь: СБД, 2004. 174 с.
15. Гомеляк Ю. Н., Руженков В. А. Поведенческие стереотипы как фактор риска социальной дезадаптации подростков, воспитывающихся в условиях лишения родительского попечения // Вестник Костромского государственного университета. 2009. Т. 15. №. 2. С.88 –89.
16. Гордеева Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома. 2010. Т. 2. С. 195 –197.
17. Горьковская И. А. Эффективность копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением // Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13 – 06 – 14006. 2013. С.238 –240.
18. Гребенникова Е. А., Медведев Д. А. Характеристика внутреннего мира подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. №. 3 (50). С.64 – 68.

19. Дмитриева С. А. Проблема личностной тревожности у воспитанников детского дома, имеющих задержку психического развития // Сибирский педагогический журнал. 2009. №. 4. С.311–319.
20. Дрокова С. В. Взаимоотношения со сверстниками у подростков, живущих в семье и в детском доме: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003. 20 с.
21. Дубук О. А. Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности, копинг-стратегий и эмоционального интеллекта // Сборник научных трудов Новосибирского государственного технического университета. 2009. №. 4. С.103 – 108.
22. Исаева Е. Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и тендерных различий на примере Российской популяции // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. №. 11. С.144 – 147.
23. Карнаух И. С. Психологические особенности подростков-воспитанников детского дома: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 27 с.
24. Кленова М. А., Панкратова Е. С. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности и доминирующих копинг-стратегий // Альманах современной науки и образования. 2015. №. 8. С.66 – 68.
25. Кокорева Е. Г., Елисеев Е. В. Влияние различных видов депривации на развитие детского организма // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. №. 12-2. С.279 – 287.
26. Кондратьев М. Ю. Социально-психологические особенности взаимоотношений подростков и педагогов в условиях детских домов и школ-интернатов для «социальных» и реальных сирот // Социальная психология и общество. 2012. №. 2. С.143 - 153.
27. Конева О. Б. Психологические особенности социально-эмоциональных нарушений личности детей-сирот // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2009. №. 30 (163). С.59 – 65.

28. Корсакова Л. И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности // Труды СГА. 2010. №. 8. С.120 – 126.
29. Курочкина И. А. Психологические особенности структурных компонентов гендерной идентичности подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях // Фундаментальные исследования. 2014. Т. 7. №. 6. С.1518 – 1524.
30. Ларин А. Н., Коноплева И. Н. Социальная адаптация детей, воспитывающихся в условиях детского дома // Психолого-педагогические исследования. 2014. №. 3. С.125 – 134.
31. Малышев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные исследования социальных проблем. 2012. №. 12. С.23 – 40.
32. Мищенко О. П. Факторы девиантного поведения подростков, воспитывающихся в детских домах // Концепт. 2015. №. 4. С.1 – 7.
33. Морозова Е. С. Агрессивность и личностная идентичность у подростков-воспитанников интерната: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 28 с.
34. Морозова Т. Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Системная психология и социология. 2014. №. 1. С. 108 – 118.
35. Мураткина Д. Е. Характеристика категории «Дети группы риска» в психолого-педагогической науке // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2014. Т. 20. №. 4. С.169 – 172.
36. Мухина В. С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Вопросы психологии. 1989. Т. 1. С.32 - 39.
37. Никитина Д. Е. Психологические особенности механизмов адаптации воспитанников детского дома // Сибирский педагогический журнал. 2007. №. 15. С.200 – 208.

38. Николаев Е. Л. Кросскультуральное исследование копинг-стратегий в здоровой популяции // Вестник Чувашского университета. 2004. №. 2. С.38 – 48.
39. Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. 2008. №. 70-2. С.127 – 131.
40. Пантелеева Н. А. Развитие личностных качеств в структуре адаптационного потенциала воспитанников детского дома: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2008. 24 с.
41. Попова Т. А. Особенности эмоционально-личностной сферы подростков, воспитывающихся в детском доме и патронатной семье // Фундаментальные исследования. 2013. Т. 5. №. 8. С.1233 – 1237.
42. Попова Т. А. Тревожность и самооценка подростков, воспитывающихся в детском доме и патронатной семье // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2013. №. 1. С.90 – 100.
43. Попова Т. А. Эмоционально-личностные особенности подростков из детского дома, родительской и патронатной семьи // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2014. №. 1. С.162 – 175.
44. Попова Т. А., Канаева Л. А. Особенности агрессивности, тревожности и субъективного переживания одиночества у подростков из детского дома и семьи // Фундаментальные исследования. 2014. Т. 2. №. 5. С.398 – 401.
45. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации // Психологическая наука и образование. 2009. №. 3. С.5 – 12.
46. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. №. 3. С. 4 – 14.

47. Романова Е. В., Толкачева О. Н. Сравнительное исследование копинг-стратегий, особенностей межличностных отношений и смысло-жизненных ориентаций у лиц с врожденными и приобретенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. 2015. №. 4. С.87 – 98.
48. Романова Е. С., Рыжов Б. Н. «Комплекс Брута» у социальных сирот // Системная психология и социология. 2010. Т. 1. №. 1. С.70 – 74.
49. Семенов С. Ю. Особенности копинг-стратегий у подростков с химической зависимостью // НИИ семьи и воспитания РАО, Психологический институт РАО Психическое здоровье детей и подростков. 2007. Т. 7. №. 2. С.34 – 41.
50. Сенкевич Л. В. Особенности эмоциональной сферы и копинг-стратегий аддиктивной личности // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2015. Т. 14. №. 5 (132). С.55 – 61.
51. Сенкевич Л. В. Системно-психологическая характеристика психической работоспособности у социальных сирот // Системная психология и социология. 2010. №. 2. С. 20 – 25.
52. Симатова О. Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков // Вестник Забайкальского государственного университета. 2009. №. 6. С.93 – 98.
53. Сухова Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. №. 1. С.76 – 83.
54. Фрейд З. Лекции поведению психоанализ: Сборник произведений. М.: Апрель-Пресс, 2001. 528 с.
55. Фурманов И. А., Фурманова Н. В., Аладьин А. А. Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки: книга для психологов. Минск: Тесей, 1999. 224 с.

56. Фурманов И., Фурманова Н. Психология депривированного ребенка: пособие для психологов и педагогов. – Litres, 2017. 489 с.
57. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета. 2013. Т. 19. №. 5. С.188 – 191.
58. Хачатурова М. Р. Самоэффективность личности и ее связь с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте // Альманах современной науки и образования. 2011. №. 9. С. 92 – 96.
59. Холмогорова А. Б., Воликова С. В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. №. 2. С.4 – 14.
60. Чернова А. А. Особенности взросления подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2006. 23 с.
61. Швец С. А. Развитие субъектности подростков-воспитанников детского дома: автореф. дис. ... канд. психол. наук.. Курск, 2011. 21 с.
62. Шульга Т. И., Татаренко Д. Д. Психологические особенности подростков-сирот, не имеющих опыта социализации в семье // Психологическая наука и образование. 2013. №. 2. С.203 – 213.
63. Bolger N. Effects of social support visibility on adjustment to stress: experimental evidence // Personality and social psychology review. 2007. V.92. № 3. P.458 - 475.
64. Kaiser C.R. A stress and coping perspective on confronting sexism // Psychology of women quarterly. 2004. V. 28. P. 168 - 178.

Приложение А

Методики диагностики

Проективная Методика «Человек под дождем» (Е.В.Романова, Т.И.Сытько)

Цель проективной методики «Человек под дождем»— диагностика эмоционального состояния, особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.

Инструкция: испытуемому предлагается чистый вертикально расположенный лист бумаги и дается инструкция: «Нарисуйте человека под дождем».

Таблица 9

Описание симптомокомплексов методики

Симптомокомплекс	Симптом	Балл
1. Эмоциональная стабильность	1. Редкие дождевые капли;	1
	2. Прозрачные неглубокие лужи;	1
	3. Рисунок расположен преимущественно в верхней части листа или в центре	1
	4. Пол испытуемого и изображенного человека одинаков.	1
	5. Человек на рисунке одет согласно погодным условиям	1
2. Чувство неполноценности	1. Прослеживается тенденция к уменьшению размеров и возраста человека;	1
	2. Человек стоит в луже;	1
	3. Одежда не подходит ситуации	1
	4. Тело лишено рук или ног, или конечности оказываются спрятанными за спиной	1

	5. Руки короткие, плечи слишком узкие.	1
3. Чувство незащищенности	1. Средств защиты от дождя, предметов одежды нарисовано слишком много (больше чем обычно необходимо)	1
	2. Расположение объекта в нижней части листа	1
	3. Линия слабая, прерывистая	1
	4. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты	1
	5. Маленький зонт, который может пропускать дождевые капли, много луж вокруг	1
4. Эмоциональная холодность	1. Упрощенное изображение человека (фигура из палочек)	1
	2. Нарисован взрослый мужчина, одетый в деловой костюм, в строгой позе,	1
	3. Четко прорисована линия основания рисунка	1
	4. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано	1
	5. Человек изображен спиной	1
5. Коммуникабельность	1. Изображены люди, помогающие удерживать зонт	1
	2. Изображены люди, которые также стараются спрятаться от дождя	1
	3. Стремление дополнить изображение, окружающую обстановку (фонарь, солнце и т.д.),	1
	4. Изображены широко раскрытые руки, ладонями вперед	1
	5. У нарисованного человека присутствуют признаки проявления эмоций	1
	5. Человек на рисунке шагает	1
6. Стрессоустойчивость	1. Четкие линии без нажима	1
	2. Большая часть рисунка располагается, преимущественно, в правой части листа	1
	3. Обычного размера зонтик в руках у человека	1
	4. Дождь изображен в виде уравновешенных, одинаковых штрихов, в одну сторону	1
	5. Человек на рисунке шагает	1

Бланк ответов.

Проективная методика «Человек под дождем» (Е.В.Романовой, Т.И. Сытько)

ФИО испытуемого _____ Дата _____

Инструкция к тестовой методике:

Нарисуйте человека под дождем.

Методика Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий»

(в модификации Н.А.Сирота и В.М.Ялтонского)

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

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- А) Полностью согласен.
- Б) Согласен.
- В) Не согласен.

Регистрационный бланк методики «Индикатор копинг-стратегии»

Ф.И.О. _____

Дата _____

Возраст _____

Образование _____

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

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Приложение Б

Базовый блок

Занятие 1

Тема: Представление программы. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем

Цель: познакомить воспитанников с целями и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки; дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Заметки для ведущего:

Педагог - психолог знакомит подростков с программой, с ее целями и задачами. Программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, наладить взаимоотношения с окружающими людьми.

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

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способами: 1) пытаюсь изменить восприятие проблемы; 2) пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее; 3) пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает.

1. *Установление правил работы в группе.*

Педагог – психолог предлагает подросткам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила: полная конфиденциальность полученной в группе информации; открытость и искренность; возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера; участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений и домашних заданий; обязательное посещение всех занятий без опозданий; участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия. Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

2. Знакомство с процессом групповой работы.

Педагог психолог объясняет, что в процессе занятий подростки будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию важнейших личностных качеств и умений. Человек учится понимать других, принимать их позицию и сочувствовать им, соответственно улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность находить и получать поддержку, самому выбирать друзей, строить процесс общения. Человек учится управлять своим поведением, эффективно разрешать проблемы, преодолевать стресс. Научившись развивать эти качества в себе, он сможет обучить этому и других.

Человеческие отношения не бывают стабильными, они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать такой мир, который бы его устраивал, чувствовать себя комфортно и жить полноценной жизнью.

3. *Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.*

Проводится дискуссия по методу мозгового штурма. Ее цель – преодолеть возможные беспокойства и недоверие, нередко возникающие в начале групповой работы, установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников. Педагог - психолог предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на который ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листы бумаги нужно свернуть и отдать ведущему. Педагог - психолог перемешивает листы и раздает по одному каждому участнику, подростки следят за тем, чтобы никто не получил свой листок. Каждый участник должен ответить на полученный вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана.

Таким образом, рассматривается каждый заданный вопрос. Из представленных предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Педагог - психолог должен способствовать тому, чтобы подростки выдвигали идеи, предлагали как можно больше вариантов. В результате завязывается дискуссия, по ходу которой педагог - психолог делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, выделяя наиболее важные моменты обсуждения.

4. *Дискуссия на тему «Жизненные трудности и их преодоление».*

Педагог - психолог организует дискуссию между подростками: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и свое поведение в этих ситуациях».

5. *Ролевые игры - демонстрация разных типов копинг поведения.*

Педагог - психолог просит подростков обыграть ситуации, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видео для последующего обсуждения и получения обратной связи.

6. *Обсуждение основных стратегий поведения.*

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

7. *Дискуссия на тему «Жизненные трудности и их преодоление».*

Педагог - психолог организует дискуссию между подростками: «Вспомните, пожалуйста, значимые проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних семи месяцев и свое поведение в этих ситуациях».

8. *Ролевые игры. Демонстрация разных типов coping поведения.*

Педагог - психолог просит подростков разыграть ситуации, показывающие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видео для последующего обсуждения и получения обратной связи

9. *Обсуждение основных стратегий поведения.*

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

10. *Домашнее задание.*

Домашнее задание направлено на развитие навыков социально-поддерживающего поведения. На чистом листе бумаги напишите заглавие «Поддерживающее поведение». Напишите любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены вашей группы, ваши друзья, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на эти вопросы, представляя конкретного человека, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему.

Занятие 2

Тема: Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем».

Цель: ознакомить подростков с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать этапы проблем-разрешающего поведения.

Заметки для ведущего.

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

1. *Этап разрешения проблем.*

Инструкция участникам:

«На этом занятии вы узнаете об основных этапах разрешения проблем, их пять:

- 1) ориентация в проблеме;
- 2) определение и формулирование проблемы;
- 3) генерация альтернатив (формулирование различных вариантов решения проблемы);
- 4) принятие решения;
- 5) выполнение решения и его проверка.

Сегодня мы подробно изучим эти этапы.

Ориентация в проблеме предполагает следующие шаги:

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

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

Формулирование проблемы состоит из четырех шагов:

1. поиск всей доступной информации о проблеме;
- 2) разделение информации на объективную, относящуюся к делу, и субъективную, непроверенную (сюда же относятся преждевременные оценки, ожидания, интерпретации, выводы);
- 3) определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- 4) постановка реальной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Третья стадия разрешения проблем – генерация альтернатив или поиск возможных вариантов решения проблемы.

На этом этапе нужно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше предложений вы скажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые различные, не совсем подходящие варианты. Не бойтесь предлагать, даже если некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными.

Сейчас мы проведем мозговой штурм проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу «количество порождает качество». Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения». Он заключается в том, что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема еще окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на какое-то время.

Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем. Педагог - психолог знакомит подростков с четвертым этапом разрешения проблем – принятием решения.

«Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблем – этапу принятия решения.

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

Встречаются четыре категории последствий: кратковременные или непосредственные; долговременные; направленные на себя; направленные на окружающих. Действия по принятию решений и проверке их эффективности записываются на листе бумаги.

Проверка эффективности принятия решений (анализ проблемных ситуаций)

Педагог - психолог предлагает поработать с проблемами, для решения которых применялся мозговой штурм, организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и попробовать проверить его эффективность, используя анализ предполагаемых последствий.

2. *Ролевые игры.*

Отработка этапов разрешения проблемы.

Педагог - психолог просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевую игру «Определение и формулирование проблемы»
Оценка проблемных ситуаций. Педагог - психолог просит подростков провести оценку ситуаций, которые разбирались в процессе обсуждения. Затем подростки разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записать ролевые игры на видео для обсуждения и получения обратной связи.

3. *Домашнее задание.*

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

в проблеме, ее определение.

Попросите воспитателей или друзей рассказать вам о своих проблемах и если у них будет желание, попытайтесь вместе с ними разобрать их проблемы по известной вам схеме.

Определите для себя свою основную проблему, наберитесь смелости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы. Подумайте и ответьте на вопросы:
1) какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших друзей; как вы можете помочь своим друзьям в решении их проблемы.

Разберите со своими друзьями проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

Занятие 3

Тема: Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Модификация копинг-стратегии избегания.

Цель: познакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания. Ведущий делает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Введение новых понятий.

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально подавляющая система. Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, значимых других.

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Он помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать

поставленные цели. Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

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

Взаимоподавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к саморазрушению. Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы. Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система: система социальной поддержки всегда добровольна; никто в ней не существует за; все ее члены равноправны; все члены этой системы уважают и поддерживают друг друга; система исключает все «инструменты» само - и взаимоподавления – психологические или группу, ведущую себя согласно указанным примерам.

Ведущий участникам организовать работу в группе в соответствии с совместно разработанными признаками социально поддерживающей системы. Участники перечисляют «инструменты» повышения самоуважения и самоэффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система (например, взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы; взаимопонимание; сопереживание).

3. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самоэффективности.

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

Ведущий предлагает участникам перечислить «инструменты», которые может использовать социально-подавляющая группа (например, унижение

одних членов группы другими; использование наркотиков для изменения восприятия реальности; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других), и записать их на листе бумаги

6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение.

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

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

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

Инструкция участникам:

1) подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?» Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача – обратиться за помощью к кому-либо из группы;

2) подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?». Для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут»

8. Стратегия избегания – это стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, забыться или переключиться на другой вид деятельности. Ее применение может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача – научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно.

9. Тренинг адекватных форм стратегии избегания.

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

Инструкция участникам:

«Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что может возникнуть ситуация, которую следует избегать?». Приведите примеры. Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем мозговой штурм: пусть каждый предложит свои признаки, написав их на листе бумаги. А теперь разыграйте сценки, изображающие какие-либо из этих ситуаций. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: как избежать ситуации, связанные с употреблением наркотиков и психоактивных веществ. Обсудите их. Представьте эти ситуации в форме ролевой игры.

8. Домашнее задание.

Подумайте о том, как складываются ваши взаимоотношения с людьми, к какому типу можно отнести группы, к которым вы принадлежите (самоподдерживающиеся, саморазвивающиеся или самоподавляющие саморазрушающиеся). Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими: учителями, воспитателями, друзьями, знакомыми. Обсудите с воспитателями или друзьями проблему: какие ситуации, которых следует избегать, встречаются в жизни; почему их следует избегать. Запишите варианты ответов.

Занятие 4

Тема: Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности

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

Заметки для ведущего.

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

Это занятие, на котором участники разбиваются на пары. Они могут образовать пару со своими близкими друзьями. Вам необходимо дать участникам четкую инструкцию: образовать пары с теми членами группы, которые им не очень хорошо знакомы. Занятие требует большой активности со стороны участников, поэтому Вы должны уметь постоянно активизировать членов группы, поощрять в них творческое начало.

1. *Повторение пройденного материала.*
2. *Обсуждение домашнего задания.*

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

3. *Ознакомление с новыми понятиями.*

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

4. Инструкция участникам:

«Сейчас вы переживаете один из самых важных периодов своей жизни. В это время люди много думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, что видят в себе и других. Происходит формирование представления о себе, отношения к себе – самооценки. Как правило, самооценка – это продукт наших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной. От того как она формируется, зависит наша жизнь, наше поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы.

Наша самооценка влияет и на отношения с окружающими. В том возрасте, в котором находитесь вы, человек быстро развивается и изменяется, усваивая много новых форм поведения, что отражается на его опыте и может вызвать некоторые сомнения в себе. Человеку свойственно сомневаться в

правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, не критичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, хвалить и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно действовать. Для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять собой, своим здоровьем, чувствами, поведением.

5. *Проведение игры «Кто Я?»*

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

6. *Заметки для ведущего.*

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

7. *Осознание положительных и отрицательных черт характера.*

Инструкция участникам:

«Разделитесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди ответит на вопросы своего партнера, а потом задаст ему те же вопросы. Перечислю вопросы, которые Вам следует обсудить (можно записать их на доске): назовите две вещи, которые вы делаете хорошо; опишите успехи, которых вы достигли в

своей жизни; назовите две вещи, которые вы делаете плохо; опишите ситуации из вашей жизни, которые вы оценивали как «провал». Затем ведущий собирает всех вместе для обсуждения результатов. Каждый участник записывает на листе бумаги свои положительные и отрицательные черты и обсуждает их с остальными членами группы. Ведущий просит участников заполнить «Лист самооценки», оценив «себя реального», и «себя глазами других» (Я-реальный, Я-идеальный, Я-прогностический).

Инструкция участникам:

«Пожалуйста, назовите важные, значимые качества своей личности, запишите их на бумаге и оцените по 10-балльной системе в трех вышеназванных сферах». После выполнения задания проводится обсуждение проблемы соотношения трех компонентов самооценки.

8. *Игра «Скажите себе стоп!».*

Инструкция участникам:

«Знакомый привел вас в шумную компанию сверстников. В этой компании есть разные люди. Кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто-то кажется понимающим вас. У вас, как и у многих других людей, есть некоторые нерешенные проблемы, которые гнетут вас. Вам предлагают попробовать наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной – решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего чувства неуверенности в себе, роли неудачника, в которой вы себя ощущаете последнее время. Вас начинают уговаривать. Вас это привлекает. Скажите себе: «Стоп!» Вы смогли сделать это. Высказали себе: «Стоп!» Над вами начинают смеяться. Вам говорят обидные вещи, вас унижают. Что вы будете делать? Как сохраните самоуважение? А может быть, найдете способ его повысить?» Участники называют ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, бессильными, и записывают их на листе бумаги. Затем проводится обсуждение этих ситуаций

9. *Проведение ролевой игры «Я могу!»*

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

10. *Домашнее задание.*

Оцените свое поведение в течение последних одного-двух дней с положительной и отрицательной стороны. Проанализируйте его и запишите свои мысли на листе бумаги. Обсудите проблему самооценки с воспитателями или с друзьями. Постарайтесь использовать в своем поведении формулы: «Скажи себе стоп!» и «Я могу!». Опишите эти ситуации.

Арт-терапевтический блок

Занятие 1

Тема: Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель: отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Инструкция участникам:

1. *Упражнения с цветами:* используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.
2. *Упражнение-знакомство:* представьте себя зрителям, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни; в рисунке отразите свои интересы, ценности, друзей. Изобразите с помощью цветов, в форме линий особенности своего мироощущения
3. *Упражнения с цветами:* выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.
4. *Упражнение «Автопортрет»:* нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видят ваши друг и недруг; «Метафорический автопортрет»: нарисуйте себя в виде какого нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения

Занятие 2

Тема: Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром (продолжение темы)

Цель: отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Инструкция участникам:

1. *Упражнения с цветами:* Выберите цвет краски, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.
2. *Упражнения «Грани моего Я»:* изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения.
3. *Упражнения изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего Я.*

Нарисуйте четыре Я:

- 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное),
 - 3) идеальное – то, каким хочу быть, 4) будущее
4. *Упражнения «Хорошее и плохое»:* изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого, что вам в себе нравится и не нравится, свои достоинства и недостатки. Изобразите в коллаже идеальное и реальное Я, включая их положительные и отрицательные стороны. Изобразите в коллаже положительное Я и отрицательное Я; сочините разговор между ними.

Занятие 3

Тема: Я и моя жизнь

Цель: осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Инструкция участникам:

1. *Упражнения «Правая и левая рука»:* выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.
2. *Упражнения «Каракули»:* закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.
3. *Упражнения «Линия жизни»:* изобразите свою линию жизни в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни. Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили. «Обзор жизненного пути»: нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор вами цвета? Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.
4. *Упражнения «Каракули»:* свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ. Исполнение темы. «Прошлое, настоящее и будущее». Создайте три рисунка, изображающие вас в прошлом, настоящем и будущем. Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем. Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего. Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом. Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.

Занятие 4

Тема: Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель: выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием преодолением.

1. *Упражнения индивидуальная работа* – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов ее разрешения.
2. *Упражнения «Каракули»:* используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.
3. *Упражнения «Проблемы»:* изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер. Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные
4. *Упражнения «Кляксы»:* используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Занятие 5

Тема: Переживание критических (трудных) ситуаций (продолжение темы)

Цель: выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием, преодолением.

1. *Упражнения. «Страхи»:* изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан. Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию. Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу. Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.
2. *Упражнения парная работа «Разговор»:* каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию параллельно линии партнера или продолжая ее. Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна

в ответ на формы и пятна, используемые партнером. Попробуйте имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

3. *Упражнения «Критическая ситуация (проблема) и ее разрешение»:* один подросток изображает проблему на одной части листа, другой – на второй. Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнера. «Опасное путешествие»: один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления. Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием, в процессе его преодоления и после того, как вы его преодолели

4. *Упражнения групповая работа «Критическая ситуация»:* (рисование историй возникновения критических ситуаций в подгруппах по два-пять человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников, событий) каждая подгруппа изображает заданную ведущим или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты ее разрешения. Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы. «Интерпретации»: каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа. После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

Психодрамматический блок

Занятие 1

Тема: Инценировка

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания, преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

1. Упражнения «Встретились два существа» (Г.О. Галич, Е.А. Карпушкина, Л.Н. Корчагина, 2010): участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов, т. е. жестами, мимикой, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга.

2. Упражнения «Волшебный магазин» (О.Н. Истратова, 2010): участникам необходимо представить себе, что на сцене открыт магазин, где продаются чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, уважение и т. п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-либо товар. Подросток, играющий роль хозяина магазина, уточняет, сколько чего нужно, от кого получен товар и в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен. Разработка этой темы приводит к тому, что покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

Занятие 2

Тема: Само - презентация

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания, преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

1 Упражнения «Матрешка» (О.Н. Истратова, 2010): используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

Инструкция: «Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много оболочек. Верхняя оболочка – это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние оболочки скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрешкой. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем открыть матрешку и найти там скрытую от посторонних глаз оболочку и тоже рассказать о ней. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокую тонкую оболочку. Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего Я, которые ты никому не хочешь показывать». Этот прием помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность.

Занятие 2

Тема: Психологическая дистанция

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания, преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

1. Упражнения «Граница» (О.Н. Истратова, 2010): участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнера, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у него. «Психологическая дистанция»

(А.Л. Нелидов, 2010): изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция

определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

Инструкция участникам:

«Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость, дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве». Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически показывает близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

Занятие 3

Тема: Психодрамматические техники.

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания, преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков

1. *Упражнение Обмен ролями (К.В. Васильева, 2014):* протагонист (подросток) играет в психодраме роль какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное Я (другой подросток из группы) берет на себя роль

протагониста. В этом случае вспомогательное Я становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

2. *Упражнения Зеркало (А.В. Гревцов, Т. Бедарева, 2014)*: подросток, выступающий в роли вспомогательного Я, должен как можно точнее симитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создается проекция для того, чтобы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них – желания и чувства, которые ранее отвергал.

Занятие 4

Тема: Психодраматических техники (продолжение темы)

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания / преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

1. *Упражнения «Проекция на будущее» О.Н. Истратова, 2010*): эта техника позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

2. *Упражнения «Моделирование» (К.В. Васильева, 2014)*: демонстрация вспомогательным Я альтернативных способов действия для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

Занятие 5

Тема: Психодрамматических техники (продолжение темы)

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания, преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных копинг-стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

1. Упражнения «Свеча» (А.В. Гревцов, Т. Бедарева, 2014): кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

2. Упражнения «Разговоры за спиной» (О.А. Блохина, 2014): протагонист садится спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

3. Упражнения «Я, Ты, Мы»: осмысление изменений, произошедших в ходе групповых занятий.