

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ПУГАЧЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доц. Дубовик Е.Ю.

18.05.2019 

Руководитель
канд. психол. наук, доц. Миллер О.М.

18.05.2019 

Дата защиты

19.06.2019

Обучающийся

Пугачева С.В.

С.В.

Оценка

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	5
1.1. Проблема субъективного переживания безопасности личностью в психологии	5
1.2. Проблема копинг-стратегий в психологии.....	18
1.3. Характеристика старшего подросткового возраста.....	25
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	28
ГЛАВА 2. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ..	31
2.1. Организация и проведение исследования.....	31
2.2. Результаты эмпирического исследования	35
2.3. Результаты корреляционного исследования взаимосвязи субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий старших подростков	37
2.4. Рекомендации по развитию копинг-стратегий и снижению буллинга подростков	39
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Для гармоничного и полноценного развития подростков необходимы соответствующие условия. Одно из них – это удовлетворение базовых потребностей в защите, принятии, уверенности в завтрашнем дне. Другими словами, это потребность в субъективном переживании психологической безопасности. Важность создания благоприятных условий и сохранения психологической безопасности личности старших подростков подтверждена в нормативных документах на различных уровнях власти.

На мировом уровне: «Конвенция о правах ребенка». На федеральном: «Семейный кодекс РФ», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [1; 2].

Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. И здесь большую роль играют копинг-стратегии, то как подростки умеют переживать стресс и решать сложные жизненные проблемы.

Возникает вопрос, имеется ли взаимосвязь между субъективным переживанием безопасности старших подростков и копинг-стратегиями. Данное исследование было проведено для того, чтобы ответить на этот вопрос.

Тема исследования – взаимосвязь субъективного переживания психологической безопасности и копинг-стратегий старших подростков.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между субъективным переживанием психологической безопасности и копинг-стратегиями старших подростков.

Объект исследования – субъективное переживание психологической безопасности

Предмет исследования – взаимосвязь субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте

Задачи исследования:

- анализ научной литературы по проблемам субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий у старших подростков;
- организация и проведение диагностики на выявление субъективного переживания безопасности у старших подростков;
- организация и проведение диагностики на определение копинг-стратегий у старших подростков;
- проведение статистического анализа данных.

Гипотеза исследования – предполагается, что существует взаимосвязь субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте: чем больше разобщены подростки, и чем выше их субъективное переживание небезопасности в группе, тем чаще они используют стратегию избегания.

Методы исследования:

- Теоретические – анализ, сравнение, обобщение научной литературы по проблеме субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий подростков;
- Эмпирические – опросный метод;
- Методы обработки – статистический анализ данных, а именно, корреляционный анализ Спирмена

Методики исследования:

- опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки);
- опросник «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема субъективного переживания безопасности личностью в психологии

Термин «психологическая безопасность» появился в науке не так давно, однако, несмотря на это многие исследователи уже проявили к нему интерес. Тему психологической безопасности стали поднимать во многих учебных пособиях, научно-популярных книгах, в различных журналах, посвященных образованию, психологии, менеджменту, организации рабочего пространства, а также на различных сайтах и в электронных изданиях. Необходимость создания условий для сохранения психологической безопасности правительство закрепило в нормативных документах. Особенно внимательно следят за созданием условий для сохранения психологической безопасности в образовательных организациях на различных ступенях образования [29].

Такой интерес к этой теме обусловлен ее широким практическим применением. Условия психологической безопасности и ее субъективное переживание личностью – это проблемы, которые важны для любого человека, независимо от его возраста. В данной работе, мы рассмотрим более подробно субъективный опыт психологической безопасности старших подростков [15].

Для начала, обратимся к истории изучения и рассмотрим определение психологической безопасности в научной литературе.

Изучение научных работ по этому вопросу показало, что в контексте термина «психологическая безопасность» рассматриваются следующие элементы [22]:

- факторы субъективного переживания психологической безопасности и опасностей среды (особенности общения с окружающими, организация пространства, и т. д.);

- личные показатели безопасности человека от негативных воздействий окружающей среды (социальные, информационные, политические, экономические, экологические и т. д.);
- способы повышения психологической стабильности, безопасности;
- виды негативных психологических эффектов и способы защиты от них.

Термин психологическая безопасность впервые в отечественной науке был применен в 1995 году, и изначально использовался социологией, для определения состояния общества. Исследователи называли этот термин состоянием общественного сознания, в котором как самим обществом в целом, так и каждым человеком в отдельности собственное качество жизни воспринимается как адекватное и надежное. потому что предоставляет реальные возможности для удовлетворения разнообразных потребностей членов общества сегодня и дает им повод для уверенности в будущем.

Изначально, субъективное переживание психологической безопасности определяли, как состояние удовлетворенности своей жизнью и больше связывали с внешними факторами среды и деятельностью человека. В дальнейшем, этот термин пришел в психологию, где стал рассматриваться не только в связи с внешними факторами, но и в связи с внутренними факторами переживания безопасности человеком [20].

Так, Т.С. Кабаченко рассматривает психологическую безопасность человека как самостоятельный компонент в целостной, единой системе общей безопасности. С одной стороны, субъективное переживание психологической безопасности связано с взаимодействием личности с обществом и теми опасностями, которые встречает человек, находясь в этом взаимодействии. С другой стороны, особенностью субъективного переживания психологической безопасности является его связь с личностными особенностями и характеристиками человека. Так, человек с повышенным уровнем тревожности будет испытывать больший уровень опасности, чем человек, уверенный по своей натуре, даже если они будут помещены в равные условия.

Поэтому для создания безопасных условий жизнедеятельности человека необходимо учитывать не только условия внешней среды, но и индивидуальные особенности людей [25].

Б. А. Еремеев, рассматривая психологическую безопасность личности в аспекте личностного развития, определяет ее как многофакторное отношение человека к условиям своей жизни, ведущее к психическому равновесию и прогрессивному развитию личности. Переживание человеком психологической безопасности зависит от того, как человек воспринимает окружающую его обстановку и факторы, не подлежащие его контролю.

Широта проблемы психологической безопасности привела к появлению различных направлений и подходов в ее понимании. Эти подходы определяются рассматриваемой проблематикой.

Первый подход, связанный с психологической безопасностью деятельности, изучает человека в различных видах его деятельности. В профессиональной, учебной, повседневной. В рамках данного подхода, индивидуальные психологические характеристики, личностные качества, знания, умения и способности человека рассматриваются, как средства для обеспечения безопасности деятельности других людей и самих себя в рамках конкретной деятельности. Этот подход разрабатывался такими авторами как М.А. Котик, В. Кроуфорд, К. Марбе, Г. Мунстерберг, В.П. Гребняк, К. Трамм, М. Гринвуд, Х. Вудс.

Для работ названных выше авторов характерно определение психологической безопасности, как отрасли психологической науки, которая изучает психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе труда и других видов деятельности человека, а также способы использования психологии для повышения безопасности деятельности. Именно это понимание психологической безопасности обнаруживается и в зарубежных исследованиях. Следует отметить, что здесь психология не столько решает свои задачи, сколько выполняет запросы других направлений, обслуживая деятельность других специалистов и сохранение психологической

безопасности участников деятельности является не самоцелью, а лишь средством достижения другой цели – общей безопасности и эффективности деятельности.

Другой подход разрабатывался такими авторами как И.А. Баева Г.В. Грачев, В.А. Дмитриевский, Т.С. Кабаченко, А.Н. Сухов. В центре данного подхода находится психологическая безопасность окружающей среды. Здесь, как правило, объектом исследования является пространство «среда – человек», а предметом являются информационные, социальные, объектно-пространственные и другие характеристики среды и условий жизнедеятельности, которые могут влиять на психику, сознание, личность поведения человека, тем самым сохраняя или нарушая его безопасность. Особое внимание в данном подходе уделяется природе угрожающих воздействий – негативное информационное и психологическое воздействие, внушение, манипулирование, и их последствиям – нарушение адекватности отражения реальности, психического состояния, адаптивности функционирования и т. д.) [4; 11].

В отличие от первого направления, главной целью здесь является не безопасность деятельности, а благополучие самого человека, и именно психологическая наука и практика ставят насущные задачи. В рамках этого направления, из всего многообразия исследований, на наш взгляд, следует обратить внимание на труды И.А. Баевой и ее последователей, где под психологической безопасностью понимается состояние образовательной среды, свободной от психологического насилия во взаимодействии, способствующей удовлетворению личных потребностей и потребностей в доверительном общении, создание эталонной значимости среды и обеспечение психического здоровья ее участников. В отличие от других исследований, которые представляют безопасность как отсутствие угроз, обнаружение основных характеристик психологически безопасной среды (в данном случае образовательной) позволяет не только изучить нарушение безопасности, но и определить пути ее улучшения.

В третьем направлении, объектом психологической безопасности становится не среда, а сам человек, как тот, кто в ответе за свою деятельность и сознание [21]. В данном подходе психологическая безопасность определяется через субъективную картину мира, безопасность, готовность к новому опыту, состояние сознания, а в пределе – личностные качества, позволяющие преодолевать опасности, быть устойчивыми к негативным воздействиям, а также минимизировать опасности для себя, общества и природы и благополучия в целом [26].

Другое направление рассматривает психологическую безопасность как чувство, порожденное субъективным восприятием себя в мире, субъективной оценкой состояния жизнедеятельности с точки зрения ее контроля, осознания необходимости безопасности, а также наличие необходимых возможностей для удовлетворения других потребностей. Это направление разрабатывали А. Баканова, С.А. Богомаз, Л. Бурбо, А.Г. Гладких, А. Маслоу, Н.В. Козлова, Т.М. Краснянская, М. Сен- Жак, Б. Шнайер, Р. Янофф-Булман. В данном направлении речь идет не о ситуационном опыте и кратковременных эмоциях, связанных с конкретным моментом, а о достаточно устойчивом чувстве, взаимосвязанном с отношениями субъекта и определяющем его удовлетворенность и активность [5].

Среди многих исследований и полученных результатов необходимо обратить внимание на работы С.А. Богомаза [6] и его учеников, которые представили метод количественной оценки степени личной безопасности человека, изучили взаимосвязь ряда характеристик потенциала субъекта, таких как осмысленность жизни, целеустремленность, социально-психологическая адаптивность, с субъективным восприятием Я и мир и, как следствие, психологический опыт безопасности, исследовали его динамику у субъектов в разных условиях, а также влияние чувства безопасности на успешность деятельности. На обширном эмпирическом материале С.А. Богомазом показано, что чувство психологической безопасности имеет субъективное содержание, которое способствует психической устойчивости

человека и его жизненным успехам, а также является важным условием личностного развития [6].

Таким образом, анализ научно-теоретических подходов к изучению психологической безопасности личности показал, что на сегодняшний день нет общепринятого определения изучаемого психологического феномена. В рамках каждого подхода, в зависимости от объекта исследования выделяют свое определение.

Рассмотрим основные определения. Психологическая безопасность человека, по И.А. Баевой, означает способность человека поддерживать стабильность в окружающей среде, в том числе со стрессовыми воздействиями, его устойчивость к разрушительным внутренним и внешним воздействиям, что отражается в опыте его безопасности или незащищенности в конкретной ситуации жизни [3].

Психологическая безопасность личности, по Т.И. Колесниковой, рассматривается как определенная защита сознания от воздействий, которые могут, против его воли и желания, изменять психические состояния, психологические характеристики и поведение, которые могут фундаментально влиять на человека вплоть до изменения его жизненного пути [16].

Также, психологическая безопасность личности, в работах Т.М. Краснянской и В.Г. Тылец, рассматривается как особое состояние динамического равновесия психологической безопасности и открытости к действию различных экзогенных и эндогенных факторов, которые не снижают для него возможности непрерывного развития в направлении осмысленной жизненной цели [20].

Психологическая безопасность личности – как способность индивида сохранять свою целостность и чувство подлинного бытия в условиях «аномальной реальности» с помощью конструктивного разрешения системы многоуровневых противоречий, благодаря которым индивид приобретает способность противостоять обстоятельствам (Г.Ю. Фоменко).

По определению Т.В. Экзакусто, Ю.К. Дуганова, психологическая безопасность личности – состояние динамического равновесия между отношениями субъекта (к миру, к себе и другим), его деятельностью, способностью противостоять различным угрожающим воздействиям внешнего и внутреннего мира, что позволяет субъекту сохранять целостность, самосознание, развитие, самореализацию в процессе жизнедеятельности [26; 29].

Общепризнанно, что физическая и психологическая безопасность человека является одной из основных потребностей человека. Согласно идее, А. Маслоу, потребность в безопасности является основной в структуре распределения потребностей человека и, следовательно, имеет доминирующее значение для потребностей более высоких уровней – признания, любви, уважения, самореализации [23]. И.А. Баева, говоря о безопасности как об «активно интегрирующей» ценности для всех социальных групп, отмечает, что безопасность – это наиболее актуальная и плохо удовлетворяемая потребность человека [3]. Поскольку собственная безопасность является одной из важнейших ценностей человека, в каждой конкретной ситуации человек взаимодействует с объектами окружающего мира, если они кажутся ему безопасными.

Утверждается, что психологическая безопасность личности является интегративным личностным образованием, которое можно изучать с помощью таких аспектов личности, как психологическое здоровье, позитивные отношения с другими, активность, принятие всех аспектов личности, удовлетворенность, саморегуляция, адекватный ответ на негативные ситуации [28].

Обзор научной литературы по проблеме исследования позволил нам прийти к следующим выводам.

Во-первых, психологическая безопасность, которая субъективно воспринимается как защита человека от внутренних и внешних угроз, является неотъемлемым психологическим явлением, обеспечивающим оптимальное

функционирование человека. Чувство психологической безопасности обеспечивает позитивное развитие личности, его психологическое здоровье, удовлетворение потребностей на физическом, личном, социальном и духовном уровнях, интересов и жизненных целей.

Во-вторых, психологическая безопасность индивида может быть дифференцирована в зависимости от его представительства в определенной сфере жизнедеятельности, поскольку она проявляется с разной степенью выраженности в отношениях с родственниками и незнакомцами, в семейных отношениях, в профессиональной сфере жизни, и т.п.

В-третьих, существуют различные формы психологической безопасности, которые можно разделить на активные и пассивные. Пассивные формы включают механизмы психологической защиты, некоторые стратегии поведения в конфликте, такие как избегание, адаптация; при обеспечении информационной и психологической безопасности – забота, игнорирование и др. активные формы обеспечения психологической безопасности включают в себя стратегии выживания, волевые качества, активное использование знаний и опыта и способность оправдывать риск.

В-четвертых, личные личностные качества, такие как агрессия, конфликтность, ригидность, сниженная самооценка, склонность к неоправданному риску, отсутствие дисциплины, демонстративное мужество и т.д., личностная ориентация, жизненные цели и способы их достижения, например, криминализация личности.

В-пятых, психологическая безопасность индивида может поддерживаться путем целенаправленного воздействия на индивида, а именно путем формирования его соответствующих характеристик, которые помогают человеку справляться с угрозами (развитие сознания, стрессоустойчивости, терпимости, волевой саморегуляции поведения, устойчивость). Такие личные качества рассматриваются как средство защиты собственных интересов, физического и психологического здоровья. Формирование личности безопасного типа сегодня является одной из значимых задач психологии и

педагогике. По определению В.Г. Маралова, безопасный тип личности - это человек, который способен анализировать риски, предвидеть опасности и угрозы, зависеть от их деятельности и не зависеть от них, избегать опасностей и опасных ситуаций, при необходимости, действовать компетентно, рационально, с полной ответственностью и пониманием о том, что происходит.

В-шестых, можно говорить об особенностях психологической безопасности личности в каждом возрастном периоде или на определенной стадии социализации. Речь идет о внутренних, психологических угрозах, связанных с прохождением человеком возрастных кризисов, их преодолением или дестабилизирующим влиянием на человека и жизненный путь в целом. Динамика психологической безопасности также обусловлена разным порядком объективных жизненных обстоятельств, с которыми сталкивается человек (конфликты, разводы, потеря близких, дестабилизация политической и социально-экономической ситуации в стране, стихийные бедствия).

Наконец, значимой кажется мысль о том, что психологическая безопасность человека должна рассматриваться как качество его ресурсов, обеспечивающее полноценное подлинное пребывание в сложных социально-экономических и политических реалиях, поскольку подлинное бытие является единственным возможным способом избежать разрушительности. В контексте рассматриваемой проблемы авторы выделяют такие аспекты, как феномен сопротивления безопасности и иллюзия безопасности. Т.М. Краснянская и В.Г. Тилец выдвинул идею о том, что субъективизм отражения безопасности, в силу индивидуальных и типологических характеристик человека, может привести к формированию у него иллюзий безопасности. Такие иллюзии безопасности авторы понимают, как ошибки в восприятии и оценке значимости параметров ситуации, среды, условий, которые могут представлять или не представлять угрозу.

В.Г. Маралов описывает феномен сопротивления безопасности как игнорирование субъектом угрозы, если вероятность их возникновения в данный момент оценивается им как относительно низкая. Один из их первых

авторов, исследующих психологические аспекты безопасности труда в российской психологии, М.А. Котик, в качестве одной из причин травматизма рассматривает адаптацию человека к опасности. Автор отмечает, что люди, однажды безнаказанно нарушившие правила и получившие за это незначительные выгоды, повторяют такие нарушения. Адаптация постепенно происходит не только к опасности, но и к нарушениям правил [17].

Психологическая безопасность как состояние защиты человека от внешних угроз обеспечивается таким поведением, которое не требует чрезмерного риска и направлено на конструктивное решение жизненных задач. Психологическое здоровье, ответственность, доверие, психологическое благополучие можно выделить среди психологических факторов, определяющих безопасное функционирование личности.

И.В. Дубровина определяет психологическое здоровье как динамическое сочетание психических свойств, которые обеспечивают гармонию между различными аспектами личности человека, между человеком и обществом, а также способность человека полноценно функционировать в процессе жизнедеятельности [13]. А.В. Шувалов, рассматривая проблемы психологического здоровья в методологическом и идеологическом аспектах, приходит к выводу об общем принципе психологического здоровья – стремлении человека быть и оставаться собой, несмотря на все неприятности и трудности индивидуальной жизни. Психологически здоровый человек при взаимодействии с внешним миром, способен предполагать риски в различных сферах жизни, эффективно разрешать возникающие трудности и противоречия. В свою очередь, состояние психологической безопасности человека – это его оптимальное состояние, условие сохранения психологического здоровья человека.

Ответственность является одним из основных моральных качеств, характеризующих зрелость личности. В психологии ответственность рассматривается как форма саморегуляции личности. Ответственность является наиболее важным личным механизмом преодоления трудных

жизненных ситуаций, тем самым выступая в качестве ресурса для преодоления трудностей и определения стиля преодоления трудностей. Человек с высоким уровнем ответственности в большей степени удовлетворен своей жизнью, поскольку его жизненная активность является результатом его собственных инвестиций.

Доверие, с точки зрения Т.П. Скрипкиной, – это свойство человека наделять явления и объекты окружающего мира, а также других людей, их возможные будущие действия и свои собственные предполагаемые действия свойствами ситуационной значимости и безопасности. Основными условиями доверия, по мнению автора, являются текущая значимость объекта доверия и его оценка как безопасной для себя. Через доверие человек взаимодействует с миром, узнает и трансформирует себя. Необходимый уровень доверия к себе и другим людям создает условия для развития личности.

Исследователи отмечают, что проблему психологической безопасности личности необходимо рассматривать в связи с конструкцией психологического благополучия человека и его будущим опытом. О.С. Ширяева, исследуя психологическое благополучие и его модели в экстремальных условиях жизни, понимает этот психологический феномен как совокупность личных ресурсов, обеспечивающих субъективный и объективный успех личности в системе «субъект – среда», что является условием и показателем полноценного функционирования личности.

Перечисленные явления, по нашему мнению, входят в психологическую поддержку деятельности человека и являются механизмами успешного индивидуального, социального, профессионального развития человека.

Обобщая все, сказанное выше, можно сказать, что психологическая безопасность личности – это состояние личности, характеризующееся обеспечением ее целостности как активного социального субъекта и возможности развития в контексте информационного взаимодействия с окружающей средой.

Анализ результатов отечественных исследований и основных психологических закономерностей позволил сформулировать следующие концептуальные положения для определения психологической безопасности.

Во-первых, базовая позиция основана на ряде идей методологического уровня. Первая идея устанавливает единство человека и мира и утверждает, что мир не дан человеку как нечто внешнее, отделенное от него – он создает свой собственный мир, наполняя его своим присутствием, своим собственным смыслом, создавая субъективные и объективные обстоятельства своей жизни, включая опасность или безопасность. Вторая идея связывает безопасность любой сложной системы с проявлением внутренних ресурсов (потенциала) развития, реализация которых обеспечивается при взаимодействии с окружающей средой не защитными мерами, а превращением негативных условий в фактор прогресса.

Таким образом, по словам Рубинштейна, центром психологической безопасности становится субъект, как целостный, активный, рефлексивный, ответственный, способный разрешать жизненные противоречия и саморазвивающийся орган управления [27].

Во-вторых, основополагающей характеристикой субъекта являются его взаимоотношения с миром, с собой, с другими, именно здесь сосредоточены отношения между человеком и миром, поэтому их можно рассматривать как основную характеристику субъективного переживания психологической безопасности. Однако их рассмотрение вне активной деятельности и субъективного плана будет неверным, поскольку отношения, которые проявляются в взаимодействии человека с объективной и субъективной реальностью, обеспечивают определенный уровень социальной активности человека и, вместе с результатами деятельности, определяют удовлетворенность субъекта. Соотношение активности и удовлетворенности, по нашему мнению, свидетельствует о психологической безопасности человека, поскольку такой баланс возможен, если он отвечает условиям окружающей среды, требованиям и вызовам окружающей среды.

В-третьих, субъективное переживание психологической безопасности относится к системе, которая выступает сразу и как динамическая и как относительно стабильная структура. С одной стороны, в течении жизни критерии безопасности, особенности восприятия человеком окружающей действительности изменяются, с другой стороны, эти изменения, зачастую, протекают плавно, иногда незаметно для самой личности, являясь неизменной категорией оценки человеком действительности. Однако, упоминая о субъективном переживании психологической безопасности субъекта, следует указать на устойчивую личностную основу такого состояния – потенциал субъекта, в том числе совокупность ценностно-смысловых ориентаций и личностных качеств, определяющих как характеристики психологической безопасности, так и достижение их соответствия в различных внешних условиях.

Такой потенциал можно рассматривать:

- в статическом аспекте, проявляющемся в совокупности особенностей ценностно-смысловой сферы человека, его моральности и духовности;
- в динамическом аспекте, обеспечивающем развитие личности, самореализацию;
- с точки зрения эффективности личности, отражающей способность адаптироваться к конкретным обстоятельствам и преодолевать их.

В-четвертых, определяющими критериями и одновременно условиями безопасности являются: целостность личности (физическая, психическая, психологическая, духовная и моральная), возможность развития (как предпосылка и результат преодоления различных опасностей и сохранения целостности), возможность достижения жизненных целей, реализация своей цели. Исходя из этого, функциональная роль психологической безопасности проявляется в том, что она является необходимым (и обладающим потенциалом и достаточным) условием личностного развития и самореализации.

Другими словами, субъективное переживание психологической безопасности – личностное переживание человеком себя в состоянии баланса между собой и миром вокруг, а также в самом себе. Во многом это зависит от взаимоотношений человека с другими людьми, особенно с референтной группой, от физических условий проживания, удовлетворения базовых физиологических потребностей, возможности самореализации, удовлетворенности своей деятельностью, активности самого индивида.

1.2. Проблема копинг-стратегий в психологии

Копинг-стратегии – это действия человека по преодолению стресса. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются для удовлетворения потребностей в повседневной жизни. Подобная концепция, широко используется в российской психологической школе, однако разрабатывалась в связи с другим термином – переживание [18].

Термин копинг-стратегии впервые появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мерфи применил его в своей работе, изучая, как дети преодолевают кризисы развития. Четыре года спустя, в 1966 году, Р. Лазарус в своей книге о психологическом стрессе и процессах его преодоления, обратился к описанию осознанных стратегий борьбы со стрессом и другими событиями, вызывающими тревогу [19].

По Р. Лазарусу копинг-поведение определяется следующим образом, копинг – непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [36]. Авторы подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время меняется, поскольку личность и окружающая среда образуют неразделимые, динамичные отношения и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Итак, исследователи и ученые, если обобщить их теории и определения, описывают копинг-стратегии как способ реакции на стресс. Тогда возникает закономерный вопрос, как определяют стресс? Обратимся к Р. Лазарусу. По определению Р. Лазаруса, стресс – это дискомфорт, испытываемый, когда нет баланса между индивидуальным восприятием требований окружающей среды и ресурсами, доступными для взаимодействия с этими запросами. Стресс – это субъективное переживание человека. Именно человек оценивает сам для себя ситуацию как стрессовую или нет.

Согласно С. Фолкману люди сами оценивают величину потенциального стрессора, сравнивая требования окружающей среды с их собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы удовлетворить эти самые запросы [31].

Со временем понятие «копинг-стратегии» стало включать реакцию не только на «чрезмерные или превышающие потребности в людских ресурсах», но и на повседневные стрессовые ситуации [5]. Но несмотря на это, содержание копинга остается тем же: копинг-стратегии – это действия человека для преодоления стресса: они сочетают в себе когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются для удовлетворения потребностей повседневной жизни [30]. Мысли, чувства и действия формируют стратегии преодоления, которые используются в той или иной степени в определенных обстоятельствах. Таким образом, преодоление – это поведенческие и когнитивные усилия, используемые людьми для преодоления отношений между человеком и окружающей средой.

Подчеркивается, что реакция человека на стрессовую ситуацию возможна как произвольная, так и непроизвольная. Непроизвольными реакциями являются те, которые основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, которые приобретаются в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля. Произвольные же реакции, наоборот, требуют усилий и сознательного контроля [24].

Психологи, изучающие копинг-стратегии, имеют разные точки зрения на эффективность стратегий преодоления. На данный момент, во многих теориях указано, что стратегии преодоления могут быть как продуктивными, иначе говоря функциональными, так и непродуктивными, нефункциональными. К примеру, это указано в исследованиях И. Фриденберга, Б.Ф. Скиннера.

Но также, существуют авторы, утверждающие, что неотъемлемым условием любой копинг-стратегии является ее полезность. К примеру исследования И.М. Никольской, Р.М. Грановской. Они определяют копинг как адаптивные действия, целенаправленные и потенциально сознательные [10].

Альтернативой этим основным точкам зрения является утверждение, что эффективность копинг-стратегий зависит от двух условий: контекста, другими словами ситуации, в которой применяется копинг-стратегия, и реакции среды на применение копинг-стратегии. Данная концепция не оценивает копинг-стратегию как таковую вне жизненной ситуации. В данной концепции учитываются условия и результаты ее применения, что позволяет более детально изучить копинг-стратегии и их применение. Именно эта концепция, на наш взгляд, считается наиболее удачной и подробной.

Исследователи стратегий преодоления в попытках систематизировать и создать последовательную классификацию различают несколько уровней обобщения того, что индивид обязуется справляться со стрессом: это действия преодоления, стратегии преодоления и стили преодоления. Копинг-действия (то, что человек чувствует, думает или делает) часто группируются в стратегии выживания. Стратегии, в свою очередь, сгруппированы в стили преодоления стресса (например, группа стратегий, которые представляют концептуально схожие действия). Например, этим стилем может быть обращение к другим.

Не так давно, исследователи, занимающиеся проблемами стратегий преодоления, начали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход подчеркивает, что существует процесс распределения

ресурсов, который объясняет тот факт, что некоторым людям удается оставаться здоровыми и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства.

Теории ресурсов предполагают, что существует набор ключевых ресурсов, которые распределяют или управляют общим фондом ресурсов. Ключевым ресурсом является основное средство контроля и организации распределения (торговли) других ресурсов.

В рамках ресурсного подхода рассматривается широкий спектр различных ресурсов, как экологических (доступ к инструментальной, моральной и эмоциональной помощи из социальной среды), так и личных (индивидуальные навыки и способности). С. Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов, которая рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные или связанные с ценностями человека [32]. Например, М. Селигман рассматривает оптимизм в качестве основного ресурса в борьбе со стрессом. Другие исследователи, такие как И. Солкова, П. Томанек, и др., предлагают конструкцию выносливости в качестве одного из ресурсов, которые влияют на используемые стратегии преодоления.

Конструкт самооффективности, разработанный А. Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на поведение в преодолении трудностей. По мнению И. Фриденберга, когнитивные процессы, связанные с внутренними убеждениями людей в отношении их собственной способности справляться с трудностями, связаны с самооффективностью. Эта убеждение в человека подчеркивает способность осознанно организовывать и использовать собственные ресурсы, а также способность получать ресурсы из окружающей среды.

Ресурсный подход предполагает, что владение ресурсами и управление ими, а также используемые стратегии преодоления могут оказывать взаимное влияние друг на друга. Таким образом, если у подростка нет желания эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, у него будет мало друзей. В этом случае вы можете сказать, что стратегия выживания

повлияла на ресурсы. И напротив, если ребенок вырос в истощенной социальной среде, то есть у ребенка были ограниченные ресурсы, это обстоятельство может повлиять на его предпочтительные стратегии выживания и частоту, с которой он использует социальную поддержку в качестве стратегии для преодоления стресса.

Рассмотрим существующие классификации копинг-стратегий. Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник сравнительно недавно в психологии и из-за сложности явления преодоления трудностей, исследователи еще не пришли к единой классификации способов преодоления стресса. Работа над копинг-стратегиями все еще довольно фрагментирована, поэтому почти каждый новый исследователь предлагает свою собственную классификацию при изучении проблем совладания со стрессом. В то же время, чтобы как-то систематизировать существующие подходы к стратегиям преодоления, уже предпринимаются усилия для классификации самих классификаций.

Исследователи, которые впервые использовали концепцию копинг-стратегий в психологии, предложили первую классификацию копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман [36] предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, подчеркнув их следующую направленность:

- проблемно-ориентированные стратегии (11 копинг-действий);
- эмоционально ориентированные стратегии (62 копинг-действия).

По словам Р. Лазаруса, как проблемно-ориентированные, так и эмоционально-ориентированные аспекты представлены в процессе преодоления трудностей [34].

Другие исследователи предложили аналогичные классификации стратегий выживания [37]. Так, например, Р. Моос и Д. Шеффер различают три стратегии:

- сосредоточение внимания на оценке (установление значения ситуации для себя);

- проблемно-ориентированные (принятие решений и принятие конкретных действий для преодоления стресса);
- эмоционально сфокусирован (управление чувствами и поддержание эмоционального баланса).

Л. Перлин и К. Шулер предлагают классификацию, аналогичную предложенной Р. Моосом и Д. Шеффером, выделяя в ней следующие три стратегии: стратегию изменения способа видения проблемы, стратегию изменения проблемы и стратегию управления для эмоционального расстройства [38].

Эти две классификации практически повторяют классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкмана. В то же время Р. Моос и Д. Шеффер и, соответственно, Л. Перлин и К. Шулер различают два типа действий в стратегии «фокус на проблеме»: когнитивный (фокус на оценке и изменение в способе видения проблемы соответственно) и поведенческие (внимание к проблеме, стратегия изменения проблемы соответственно).

Многие из классификаций стратегий преодоления, возникшие после классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана, были составлены по одной и той же традиции, предлагая дихотомическое разделение стратегий преодоления в соответствии с принципом работа с проблемой – работа с отношением к проблеме [35]. Таким образом, многие классификации копинг-стратегий в основном сводятся к различию между активными, сфокусированными на проблемах попытками справиться с внешними требованиями проблемы и более интроспективными попытками переформулировать или когнитивно переоценить проблему, чтобы она лучше соответствовала внешним требованиям.

Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе. Так, И.М. Никольская и Р.М. Грановская выделяют три большие группы стратегий

преодоления, которые имеют место на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание.

Есть классификации, которые имеют дело только с одним типом процесса. Например, Е. Коплик, рассматривая чисто когнитивные стратегии преодоления, предлагает дихотомическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытия информации [33]. Напротив, П. Виталиано выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительная интерпретация.

Другая теория также выделяет три типа эмоционального преодоления, но в основе этой классификации лежит не тип продемонстрированного ответа, а то, на что направлены действия преодоления: регуляция внутренних (переживаемых) эмоций, регуляция поведения, связанная с переживанием эмоций, регулирование контекста, вызывающего эмоции.

В то же время некоторые исследователи пришли к выводу, что стратегии лучше всего группировать в стили совладания, которые представляют собой функциональные и дисфункциональные аспекты совладания. Функциональные стили – это прямые попытки справиться с проблемой, с помощью или без помощи других, в то время как дисфункциональные стили подразумевают использование непродуктивных стратегий. В литературе дисфункциональные стили совладания называются «стратегии избегания». Например, И. Фрейденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь то сверстники, родители или кто-то еще), непродуктивное преодоление (Избегание, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивным совладанием (работа над проблемой, поддержание оптимизма, социальная связь с окружающими и тонус). Как видите, копинг-стратегии в категории «обращение к другим» отличается от категорий «эффективного» и «неэффективного» совладания. Таким образом, несмотря на тот факт, что эта классификация основана на измерении «эффективности / неэффективности», исследователи попытались выделить

еще одно измерение – «социальную активность», которая, с точки зрения исследователей, не может быть однозначно оценена как продуктивным или непродуктивным.

Копинг-стратегии, как степень контроля над ситуацией. В психологической литературе также представлены другие классификации, в которых стратегии выживания рассматриваются как поведенческие конкретизации произвольных процессов контроля действий, а именно как запланированные поведенческие стратегии, которые служат для поддержания или восстановления контроля в ситуациях, когда человек находится под угрозой. Данная концепция предполагает, что стратегии преодоления стресса у детей различаются по четырем аспектам стратегического поведенческого контроля: активная деятельность, косвенные действия, просоциальное поведение и антисоциальное поведение.

Таковы основные представления о копинг-стратегиях на данный момент.

1.3. Характеристика старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст приходится на период с 14–15 до 16–17 лет. [9]

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особенно значимы: формирование нравственного сознания, самосознания, самоотношения, формирование профессионального самоопределения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы ценностных суждений, нравственной сферы личности [8]. На развитие этих процессов влияет множество факторов. Факторы, влияющие на развитие подростков, разделяются по степени влияния на микрофакторы и макрофакторы. Это и внутрисемейная ситуация, поскольку первичная социализация осуществляется именно в кругу семьи, это и ситуация социального развития,

другими словами ближайшее окружение, и также это индивидуальные особенности подростков.

Для старших подростков характерно следующее [12]:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, вызывающее эмоциональную нестабильность и резкие перепады настроения;
- обнаружение и утверждение своего Я, поиск своего места в системе человеческих отношений;
- самопознание через противостояние миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников.

Для подростков более старшего возраста мнение сверстников по-прежнему важно, но социальный контроль постепенно ослабевает. По-прежнему наблюдается повышенная чувствительность и восприимчивость к критике, попыткам диктовать правила подростку. Возникают вопросы профессионального самоопределения. В этот момент ощущение себя в безопасности может быть неустойчивым в силу сензитивности.

Говоря о проблемах современных детей и подростков, следует исходить из ряда противоречий, определяющих их развитие:

- между расцветом умственной и физической силы и жесткими временными рамками, финансовыми и экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей;
- между отношением к личному благополучию и незнанием ценности собственной жизни, что ведет к неоправданному риску;
- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями, и недостаточно развитой волей, и силой характера, необходимой для их достижения;
- между осознанием своих собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;

- между стремлением быстро избавиться от родительской опеки и трудностями социально-психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом, с одной стороны, и повышенным конформизмом к группе сверстников, с другой;
- между желанием сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В данной работе рассматривается два ключевых понятия: психологическая безопасность личности и «копинг-стратегии».

При определении психологической безопасности, этот термин рассматривают в двух основных подходах: безопасность как условия внешней среды и субъективное переживание безопасности самим человеком. Если в первом понимании психологическая безопасность не всегда зависит от самого человека, то во втором понимании психологическая безопасность зависит от личности ее переживаемой.

В рамках второго подхода, психологическую безопасность личности можно определить, как особое состояние динамического равновесия психологической безопасности и открытости к действию различных экзогенных и эндогенных факторов, которые не снижают для него возможности непрерывного развития в направлении осмысленной жизненной цели. По Т.М. Краснянской, В.Г. Тылец [20].

Таким образом, субъективное переживание психологической безопасности личностью – это эмоциональное переживание человеком психологической безопасности или ее отсутствия.

При определении субъективного переживания психологической безопасности личности следует учитывать устойчивую личностную основу такого состояния – потенциал субъекта, в который входят совокупность ценностно-смысловых ориентаций и личностных качеств, определяющих как характеристики психологической безопасности, так ее достижение.

Определяющими критериями и одновременно условиями безопасности являются: целостность личности (физическая, психическая, психологическая, духовная и моральная), возможность развития (как предпосылка и результат преодоления различных опасностей и сохранения целостности), возможность достижения жизненных целей, реализация своей цели. Исходя из этого,

функциональная роль психологической безопасности проявляется в том, что она является необходимым условием личностного развития и самореализации.

В момент, когда субъективное переживание психологической безопасности нарушается, у человека может возникнуть состояние стресса. Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, проявляются копинг-стратегии личности.

Копинг-стратегии – это действия человека по преодолению стресса. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются для удовлетворения потребностей в повседневной жизни.

Есть несколько подходов к составлению классификации копинг-стратегий, мы придерживаемся подхода, указывающего, что эффективность применения копинг-стратегий зависит от условий и социального контекста в которых ее применяют и от реакции социума на применение того или иного способа преодоления стресса.

Исследователи, разрабатывающие концепцию копинг-стратегий, предложили первую классификацию копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман [36] предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, подчеркнув их следующую направленность:

- проблемно-ориентированные стратегии (11 копинг-действий);
- эмоционально ориентированные стратегии (62 копинг-действия).

По словам Р. Лазаруса, как проблемно-ориентированные, так и эмоционально-ориентированные аспекты представлены в процессе преодоления трудностей [34].

Многие из классификаций стратегий преодоления, возникшие после классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана, были составлены по одной и той же традиции, предлагая дихотомическое разделение стратегий преодоления в соответствии с принципом работа с проблемой – работа с отношением к проблеме. Таким образом, многие классификации копинг-стратегий в

основном сводятся к различию между активными, сфокусированными на проблемах попытками справиться с внешними требованиями проблемы и более интроспективными попытками переформулировать или когнитивно переоценить проблему, чтобы она лучше соответствовала внешним требованиям [37].

В старшем подростковом возрасте вопросы субъективного переживания психологической безопасности и применения копинг-стратегий особенно актуальны и значимы. Для подростков более старшего возраста мнение сверстников по-прежнему важно, но социальный контроль постепенно ослабевает. По-прежнему наблюдается повышенная чувствительность и восприимчивость к критике, попыткам диктовать правила подростку. Возникают вопросы профессионального самоопределения. В этот момент ощущение себя в безопасности может быть неустойчивым в силу сензитивности и возникшего множества противоречий внутри подростка.

Также, противоречие между желанием быть принятым сверстниками, занимать значимую позицию среди них и стремлением к независимости может повлечь за собой нарушение субъективного переживания психологической безопасности личности старших подростков и применением эффективных и необходимых именно в данный момент копинг-стратегий. Что может вызвать негативные последствия.

Нами предполагается, что между субъективным переживанием психологической безопасности и копинг-стратегиями старших подростков существует взаимосвязь. В следующей главе представлены результаты проведенного исследования.

ГЛАВА 2. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и проведение исследования

Цель исследования – выявление взаимосвязи между субъективным переживанием психологической безопасности и копинг-стратегиями старших подростков.

Задачи исследования:

- организация и проведение диагностики на выявление субъективного переживания безопасности у старших подростков
- организация и проведение диагностики на определение копинг-стратегий у старших подростков;
- проведение статистического анализа данных.

Исследование проводилось на базе школы города Красноярск. В исследовании приняло участие 28 подростков, обучающихся 8 класса.

Методики исследования:

- опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки);
- опросник «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан.

Гипотеза исследования – предполагается, что существует взаимосвязь субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте: чем больше разобщены подростки и чем выше их субъективное переживание небезопасности в группе, тем чаще они используют стратегию избегания.

Рассмотрим краткую характеристику методик, применяемых в данном исследовании.

Итак, в исследовании использовалась методика «Опросник риска буллинга», разработанная коллективом авторов во главе с А.А. Бочавер,

В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки [7]. Ознакомиться с методикой можно в Приложении А. Данный опросник разработан на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток», включает в себя 14 вопросов, к которым предлагается от одного до восьми ответов с возможностью множественного выбора. Одна часть предлагаемых ответов характеризует риск проявления буллинга, другая часть, напротив, свидетельствует о наличии психологической безопасности. Предполагается, что наиболее часто выбираемые ответы соответствуют той атмосфере, которая существует в группе на момент опроса и демонстрируют субъективно переживаемую обучающимся безопасностью или небезопасностью, а также соответствующий риск буллинга.

Четыре шкалы соответствуют возможным рискам возникновения и проявления травли в классе.

Так, шкалы небезопасности и благополучия отражают контекстуальное отношение к принятым в группе правилам и психологическим границам, т.е. реализацию существующих установок относительно уважения личности, личной безопасности, собственности и т. д.

Шкала небезопасности измеряет степень нормализации неуважения, незащищенности и пренебрежения правилами и личными границами. Высокие баллы по этой шкале указывают на увеличение субъективного чувства незащищенности среди участников группы и повышенный риск различных неадаптивных способов справляться с тревогой, включая травлю и другие формы агрессивного поведения.

Шкала благополучия характеризует стабильность границ, соблюдение правил и проявление уважения как нормы в группе. Высокие баллы по этой шкале указывают на высокую ценность уважения, которое является качественной альтернативой ценности силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций запугивания.

Шкалы разобщенности и равноправия, напротив, характеризуют качество отношений внутри класса, риски и ресурсы, содержащиеся в них.

Шкала разобщенности направлена на оценку отсутствия сплоченности, измерение дистанции между подростками, а также между ними и учителями. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы и выбор стратегии, позволяющей избежать контактов между участниками из-за отсутствия поддержки и возможности диалога. Но, это не обуславливает буллинг напрямую, поскольку ситуация развивается, травля снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе нет взаимной поддержки и поддержки.

Шкала равноправия показывает способность группы принимать различия участников, распределение ролей и возможность конструктивного, позитивного общения. Высокие баллы по этой шкале означают, что в группе распределены роли, существует рефлексивная социальная определенность и существуют диалогические отношения, которые уменьшают беспокойство и защищают группу от риска преследования на фоне построения систем социального статуса. Низкий показатель говорит об обратном, что не снижает риск издевательств.

Чтобы использовать анкету среди школьников, ему было дано обобщенное название «Анкета школьной атмосферы», что позволяет избежать сосредоточения внимания на теме травли на этапе опроса и снижает вероятность ложных ответов.

Вторая методика, использованная в исследовании – опросник «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан [14]. Ознакомиться с данной методикой можно в Приложении Б. Методика разработана Дж. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским.

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

Методику «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее успешных инструментов для изучения основных стратегий поведения человека. Идея этой анкеты заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно разделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, в которой человек пытается использовать все свои личные ресурсы, чтобы найти возможные способы эффективного решения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, в которой человек обращается за поддержкой к своей социальной среде: семья, друзья, значимые другие.

Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, в которой человек пытается избежать контакта с окружающей его реальностью, чтобы избежать решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, заболеть или употреблять алкоголь, наркотики, может полностью уйти от решения проблем, используя самоубийство.

Стратегия избегания является одной из ведущих поведенческих стратегий в формировании неадаптивного, псевдосовладающего поведения. Он направлен на преодоление или уменьшение стресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено отсутствием развития личностно-средовых ресурсов и навыков активного решения проблем. Однако оно может быть адекватным или неадекватным, в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния системы ресурсов индивида.

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

определять, какую стратегию необходимо определить в данный момент, какие последствия могут быть, и какую стратегию в сложившейся ситуации лучше не применять.

Данные, полученные в результате проведения обеих методик были собраны в сводную таблицу, для проведения дальнейшего исследования и выявления рангового коэффициента корреляции между субъективным переживанием психологической безопасности и копинг-стратегиями старших подростков. Для выявления коэффициента данные сопоставлялись с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

2.2. Результаты эмпирического исследования

Рассмотрим результаты проведенного исследования.

Первая из проведенных методик – «Опросник риска буллинга», разработанный коллективом авторов во главе с А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки. Ее результаты представлены на рис.1.

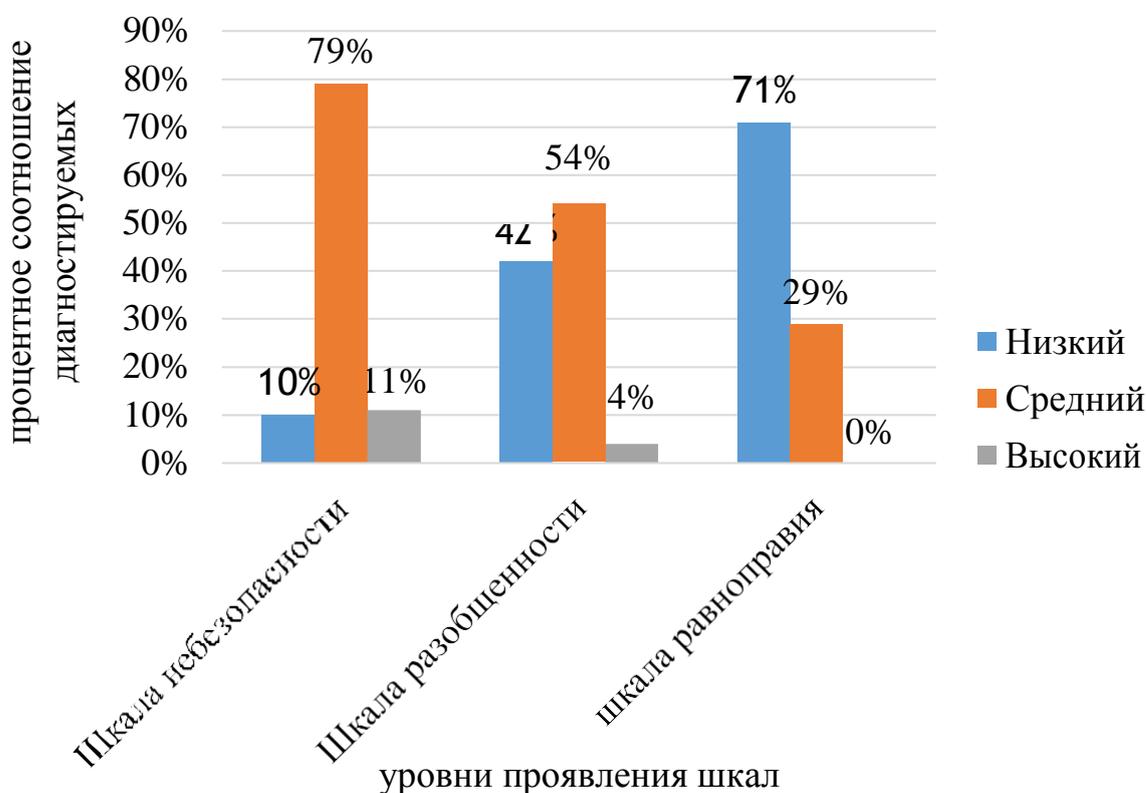


Рис.1. Результаты диагностики по методике «Опросник риска буллинга»

В результате проведенной диагностики по данной методике было выявлено, что:

1. По шкале небезопасности у 11% и 79% диагностируемых выявлены высокий и средний уровни соответственно;
2. По шкале разобщенности у 4% и 54% диагностируемых выявлен высокий и средний уровни соответственно;
3. По шкале равноправия у 29% средний и у 71% низкий уровни показателя.

Данные результаты свидетельствуют об усилении субъективного ощущения опасности у диагностируемых и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе с агрессией и травлей в группе подростков. А также, о сниженном уровне взаимопомощи и взаимовыручки в коллективе.

На рис.2. представлены результаты проведенной диагностики по методике «Индикатор Копинг-стратегий».

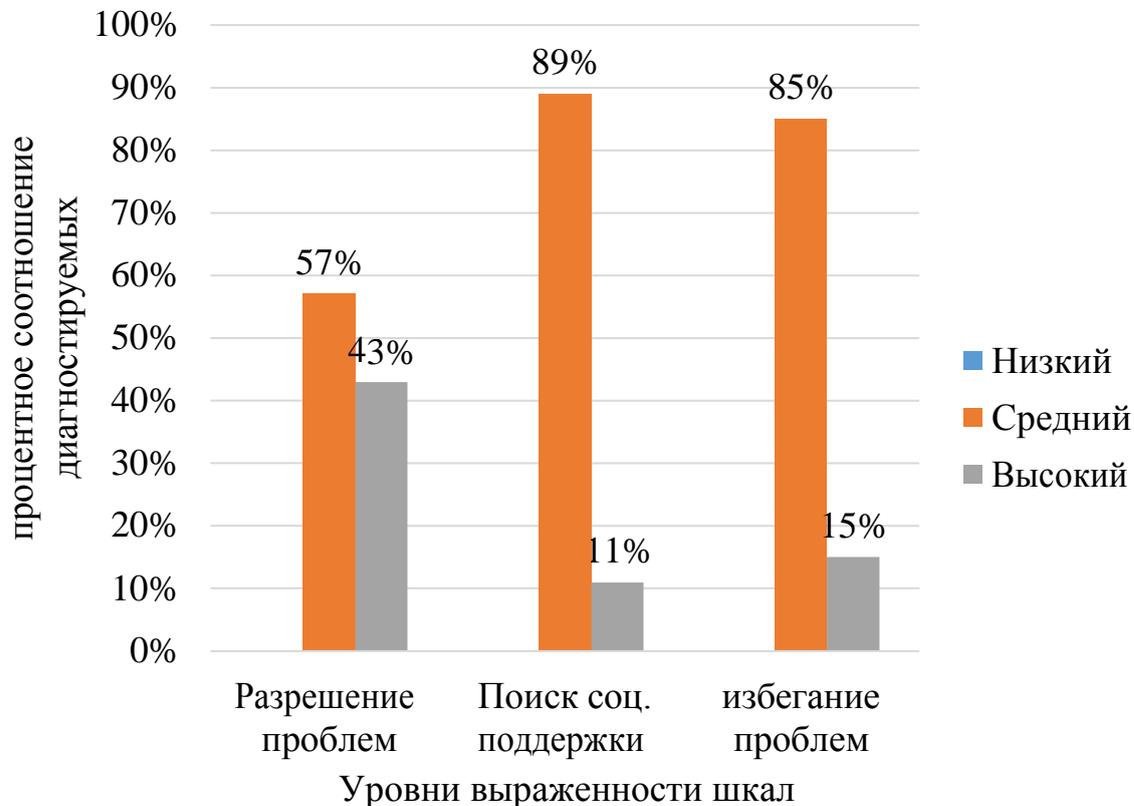


Рис. 2. Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий»

По методике «Индикатор копинг стратегий» Дж. Амирхана были выявлены следующие результаты:

1. По шкале разрешение проблем у 57% средний и 43% высокий уровни показателя;
2. По шкале поиск социальной поддержки 89% средний и 11% высокий уровни;
3. По шкале избегание проблем у 85% средний и 15% высокий уровни.

Низкого уровня по показателям применения той или иной стратегии не выявлено. Что свидетельствует о том, что в данной группе используются все копинг-стратегии, но наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются поиск социальной поддержки и избегание.

Для дальнейшего корреляционного исследования данные по результатам обеих методик были занесены в таблицу, с которой можно ознакомиться в Приложении В.

2.3. Результаты корреляционного исследования взаимосвязи субъективного переживания безопасности и копинг-стратегий старших подростков.

Дальнейшее исследование включало в себя составление сводной таблицы с результатами диагностики по методике «Опросник риска буллинга», разработанной коллективом авторов во главе с А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой и методике «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, а также анализ взаимосвязи выявленных в результате диагностики уровней проявления измеряемых признаков. В качестве меры взаимосвязи признаков выступил коэффициент корреляции Спирмена. Расчеты проводились с помощью прикладной компьютерной программы Statgraphics Plus v.2.1.

По результатам корреляционного анализа была выявлена взаимосвязь между уровнем разобщенности в группе старших подростков и копинг-стратегиями, применяемыми ее участниками.

С результатами сопоставления полученных данных по ранговому коэффициенту корреляции Спирмена можно ознакомиться в табл.1, представленной ниже.

Таблица1

Результаты сопоставления данных по коэффициенту корреляции Спирмена

данные по методике опросник риска буллинга	данные по методике индикатор копинг-стратегий		
	разрешение проблем	поиск социальной поддержки	избегание проблем
шкала небезопасности			0,41**
шкала разобщенности	-0,46**	-0,42**	0,41**

Примечание: ** – значимая связь –95%, $p \leq 0,05$

Между шкалой разобщенности и стратегией разрешения проблем выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь, чем ниже разобщенность в коллективе, тем чаще его участниками используется стратегия разрешения проблем, и наоборот, чем выше разобщенность, тем реже используется данная стратегия. Также, была выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь между разобщенностью группы и поиском социальной поддержки. Данные результаты представляются закономерными – в ситуации, когда группа не является сплоченной, сложно получить от нее поддержку.

Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой небезопасности и копинг-стратегией избегания, а также между стратегией избегания и шкалой разобщенности, что свидетельствует о том, что чем выше разобщенность

коллектива и чем выше субъективное переживание небезопасности у его участников, тем чаще участниками используется стратегия избегания.

Данные результаты подтверждают поставленную выше гипотезу. Наличие взаимосвязи между проявлением буллинга и применяемыми копинг-стратегиями старших подростков доказана.

Таким образом, гипотеза исследования доказана.

2.4. Рекомендации по развитию копинг-стратегий и снижению буллинга подростков.

На основании полученных данных о буллинге в группе диагностируемых и преобладающих стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте можно дать следующие рекомендации по разработке стратегий совладания со стрессом и снижения подросткового буллинга.

Этапы работы по разработке конструктивных стратегий преодоления подросткового возраста и снижения уровня травли могут быть следующими:

1. Этап повышения осведомленности, который является расширением компетенции подростка в области способов преодоления стрессовых ситуаций. Подросткам необходимо объяснить, что конструктивные, адаптивные стратегии преодоления стресса подразумевают:

Баланс стратегий преодоления стресса, которые соответствуют подросткам с преобладанием активных стратегий решения проблем и тех, которые направлены на поиск социальной поддержки.

Преобладание мотивации к достижению успеха над мотивацией избегания неудач, готовность активно противостоять окружающей среде и сознательное сосредоточение стратегий выживания на источнике стресса.

Формы работы: групповая и индивидуальная.

Методы: семинар-практикум

2. Тренинг личностного роста с элементами коррекции индивидуальных личностных характеристик и поведения, включая формирование и развитие навыков работы над собой. Формирование копинг-стратегий в тренировочной ситуации может осуществляться в достаточно короткие сроки, они эффективны и действенны.

3. Тренинги на сплочение и командообразование для подростков.

Коррекционно-развивающая работа должна быть упреждающей, упреждающей по своему характеру. При разработке стратегии такой работы нельзя ограничиваться краткосрочными потребностями, но необходимо сосредоточиться на перспективах развития. Поэтому специфика конкретных задач и форм разработки работы зависят от условий, в которых она проводится.

4. Консультация с родителями

В семье для подростка существенными факторами являются эмоциональная стабильность и безопасность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле за своими действиями и умеренной заботе, склонности к развитию самостоятельности и способности брать на себя ответственность за свою жизнь.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Для проведения исследования были использованы следующие методики: опросник риска буллинга, разработанный коллективом авторов во главе с А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки, а также опросник «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана [7; 14].

В результате диагностики группы старших подростков была выявлена взаимосвязь между субъективным переживанием психологической безопасности и копинг-стратегий старших подростков.

Полученные результаты свидетельствуют об усилении субъективного ощущения опасности у диагностируемых и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе с травлей. А также, о сниженном уровне взаимопомощи и взаимовыручки в коллективе.

При исследовании копинг-стратегий, применяемых группой было выявлено, что в данной группе наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются поиск социальной поддержки и избегание.

По результатам корреляционного анализа была выявлена взаимосвязь между уровнем разобщенности в группе и копинг-стратегиями, применяемыми ее участниками.

Между шкалой разобщенности и стратегией разрешения проблем выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь, чем ниже разобщенность в коллективе, тем чаще его участниками используется стратегия разрешения проблем, и наоборот, чем выше разобщенность, тем реже используется данная стратегия. Также, была выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь между разобщенностью группы и поиском социальной поддержки. Данные результаты представляются закономерными – в ситуации, когда группа не является сплоченной, сложно получить от нее поддержку.

Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой небезопасности и копинг-стратегией избегания, а также между стратегией избегания и шкалой

разобщенности, что свидетельствует о том, что чем выше разобщенность коллектива и чем выше субъективное переживание небезопасности у его участников, тем чаще участниками используется стратегия избегания.

Данные результаты подтверждают поставленную выше гипотезу. В результате исследования взаимосвязь между проявлением буллинга и применяемыми копинг-стратегиями доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе рассматривается два ключевых понятия: психологическая безопасность личности и копинг-стратегии.

В рамках второго подхода, психологическую безопасность личности можно определить, как особое состояние динамического равновесия психологической безопасности и открытости к действию различных экзогенных и эндогенных факторов, которые не снижают для него возможности непрерывного развития в направлении осмысленной жизненной цели. По Т.М. Краснянской, В.Г. Тылец [20].

Таким образом, субъективное переживание психологической безопасности личностью – это эмоциональное переживание человеком психологической безопасности или ее отсутствия.

Определяющими критериями и одновременно условиями безопасности являются: целостность личности, которая проявляется в физическом, психическом, психологическом, духовном и моральном аспектах, возможность развития (как предпосылка и результат преодоления различных опасностей и сохранения целостности), возможность достижения жизненных целей, реализация своей цели. Исходя из этого, функциональная роль психологической безопасности проявляется в том, что она является необходимым (и обладающим потенциалом и достаточным) условием личностного развития и самореализации.

В момент, когда субъективное переживание психологической безопасности нарушается, у человека может возникнуть состояние стресса. Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, проявляются копинг-стратегии личности.

Копинг-стратегии – это действия человека по преодолению стресса. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются для удовлетворения потребностей в повседневной жизни.

В старшем подростковом возрасте вопросы субъективного переживания психологической безопасности и применения копинг-стратегий особенно актуальны и значимы. Для подростков более старшего возраста мнение сверстников по-прежнему важно, но социальный контроль постепенно ослабевает. По-прежнему наблюдается повышенная чувствительность и восприимчивость к критике, попыткам диктовать правила подростку. Возникают вопросы профессионального самоопределения. В этот момент ощущение себя в безопасности может быть неустойчивым в силу сензитивности и возникшего множества противоречий внутри подростка.

В проведенном исследовании мы изучили взаимосвязь субъективного переживания психологической безопасности личности и копинг-стратегий старших подростков.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии прямой и взаимобратной связи между копинг-стратегиями и субъективным переживанием психологической безопасности старших подростков.

Между шкалой разобщенности и стратегией разрешения проблем выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь, чем ниже разобщенность в коллективе, тем чаще его участниками используется стратегия разрешения проблем, и наоборот, чем выше разобщенность, тем реже используется данная стратегия. Также, была выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь между разобщенностью группы и поиском социальной поддержки.

Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой небезопасности и копинг-стратегией избегания, а также между стратегией избегания и шкалой разобщенности, что свидетельствует о том, что чем выше разобщенность коллектива и чем выше субъективное переживание небезопасности у его участников, тем чаще участниками используется стратегия избегания.

Полученные данные свидетельствуют о том, что для эффективного использования копинг-стратегий старшим подросткам необходимо чувствовать себя в безопасности, и наоборот, на ощущение подростком себя в

безопасности оказывает влияние то, какие копинг-стратегии он использует в состоянии стресса.

В дальнейшем данная тема может получить развитие в исследовании в виде формирующего эксперимента. К примеру, изучение изменений в субъективном переживании психологической безопасности личностью при формировании эффективных способов преодоления стресса или наоборот, изучить, как изменится применение копинг-стратегий при работе над субъективным переживанием психологической безопасности личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 29.05.2019)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
3. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Союз, 2002. 271 с.
4. Баева И.А. Мониторинг психологической безопасности образовательной среды и качества образования в условиях модернизации: Психологическая наука и образование. 2013. № 1. С. 17–23.
5. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник московского университета. 2011. № 1. С. 100–110.
6. Богомаз С.А. Оценка психологической безопасности выпускников школы // Сибирский психологический журнал. 2009. № 34. С. 58–62.
7. Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М. Методика «Опросник риска буллинга» // Вопросы психологии. 2015. № 5. С.146–157.
8. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: ЭКСМО, 2004. 512 с.
9. Выготский Л.С. Проблема возраста. М., 1984. 184 с.
10. Грановская Р.М. Защита личности: Психологические механизмы. СПб.: Знание, 2009. 331 с.
11. Грачев Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. М. 2003. 301 с.
12. Дубровина И.В. Психологическая культура личности как цель и смысл психологического образования // Известия Российской академии образования, 2013. № 2. С. 114–129.
13. Дубровина И.В. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М., 1995. 218с.
14. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 556 с.

15. Клубис А.Д., Тимашева Л.В. Мониторинг образовательной среды как защитного фактора употребления ПАВ: опыт и результаты проведения // Психологическая безопасность образовательной среды: состояние, проблемы, перспективы, пути решения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (10–12 нояб. 2008 г.) / отв. ред. И.А. Ермицкая, С.В. Мерзлякова. Астрахань. 2008. С. 210 – 236.
16. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 83 с.
17. Котик М.А. Психология и безопасность. Таллин. 1987. 440 с.
18. Крюкова Т.Л. Психология стресса и совладающего поведения // материалы Международной научно-практической конференции: в 2 т. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 280 – 302.
19. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л., 1990. 208 с.
20. Лызь Н.А. Модельные представления о безопасной личности // Известия ТРТУ. 2005. № 7(51). С. 21–25.
21. Лызь Н.А. Развитие безопасной личности: психолого-педагогический подход // Педагогика. 2006. № 4. С. 68–75.
22. Люсова О.В. Психологическая безопасность образовательной среды и субъективное благополучие обучающихся // Психология и физиология. 2015. № 2(12) С. 115–127 с.
23. Маслоу А., Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2009. 351 с.
24. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Питер, 2004. 231 с.
25. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. М.: ИНФРА-М, 1998. 528 с.
26. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности. Хабаровск. 2003. 32 с.

27. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 508 с.
28. Соломин В.П. Психологическая безопасность: учебное пособие. М.: Дрофа, 2008. 214 с.
29. Эскакусто Т.В., Лызь Н.А. Психологическая безопасность в проблемном поле психологии // Сибирский психологический журнал. 2010. №37. С. 86–91.
30. Current Directions in Psychological Science. 2000. № 9.4. P. 115–118.
31. Folkman S., Moskowitz J.T. Stress, positive emotion, and coping. 2000. № 55.6. P. 647–654.
32. Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: The dualaxis model of coping // American Journal of Community Psychology. 1994. № 22(1). P. 49–82.
33. Koplík E. K. The Relationship of mother child Coping Styles and Mothers Presence of Children s Response to Dental Stress // J. Psychol. 1992. № 126(1). P.79– 92.
34. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill. 1966. 437 p.
35. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer. 1984. 253 p.
36. Lazarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping. In A. Monat. Stress and Coping: An Anthology. N.Y. 1991. 183 p.
37. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. N.Y.: Plenum Press, 1986. P. 3– 28.
38. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping. J. of Health and Social Behavior. 1978. P. 2–21.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник риска буллинга (Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М.)

Цель: выявление психологического неблагополучия и рисков буллинга в группе

Инструкция: Вашему вниманию представлены утверждения, характеризующие взаимоотношения с окружающими. Отметьте утверждения, с которыми Вы согласны знаком «+», а те утверждения, с которыми Вы не согласны, знаком «-».

Стимульный материал

Ф.И. _____

Класс _____

Таблица 2

Утверждение	«+» / «-»
1	2
1 В вашем классе принято...	
1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?	
1.2. вместе развлекаться после уроков	
1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс	
1.4. драться	
1.5. ходить друг к другу в гости	
1.6. заступаться за своих	
1.7. обзывать	
1.8. не мешать друг другу заниматься, чем захочется	
2 В вашем классе есть кто-то	
2.1. кого все уважают	
2.2. кого все боятся	
2.3. над кем все смеются	
2.4. кем часто недовольны учителя	

1	2
2.5. на кого хочется быть похожим	
2.6. с кем лучше не спорить	
2.7. кто никогда не прогуливает	
2.8. с кем даже учитель не может справиться	
3 Как к вам в классе обращаются обычно учителя?	
3.1. по имени	
3.2. по имени и отчеству	
3.3. по фамилии	
3.4. по прозвищам	
4 Когда в школе происходит драка, вы	
4.1. удивляетесь	
4.2. не обращаете внимания, это обычное дело	
4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону	
4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе	
5 Ценные вещи ...	
5.1. стараюсь не носить в школу вообще	
5.2. спокойно оставляю в классе	
5.3. можно оставить в коридоре	
5.4. был случай, что украли	
5.5. оставляю в раздевалке	
6 Вызов к директору – это...	
6.1. хотят за что-то похвалить	
7 В вашей школе мат, ругательства...	
7.1. звучат на переменах в личных разговорах	
7.2. не приняты вообще	
8 В вашей школе...	
8.1. курят в туалетах, под лестницами	

1	2
9 В вашей школе стены, мебель...	
9.1. исписанные, испачканные	
10 Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:	
10.1. кто-то из учеников должен сказать «хватит»	
10.2. должен прийти директор	
10.3. это прекратится, когда все устанут	
11 В школе вам...	
11.1. в целом нравится, приятно, интересно	
11.2. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит	
12 Перемену я провожу:	
12.1. захожу к друзьям в другие классы	
13 Когда ваш класс едет куда-то с учителями:	
13.1. это обычная ситуация	
13.2. вам это нравится, это весело	
13.3. вы стараетесь не ездить	
13.4. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»	
14 Ваш класс имеет репутацию	
14.1. отличников	
14.2. хулиганов	
14.3. самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе	
14.4. класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем	

Обработка результатов

Содержание шкал:

Шкалы предикторы

Шкала небезопасности отражает негативные аспекты психологической атмосферы, фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения, что ведет к негативным установкам в отношении общения: обид из прошлого, раздражения, негативизма и разобщенности в актуальности и подозрительности относительно перспектив коммуникации.

Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению к общению, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие установлению атмосферы доверия и открытого диалога в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникации в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к взаимодействию и общению.

Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют, причем систематически, проявления агрессивности, однако они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, могут сочетаться с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Ключи к опроснику выглядят следующим образом (буквой R обозначены реверсивные пункты):

- Шкала небезопасности: 1.1; 1.3; 1.7; 1.8R; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 4.1R; 7.1; 7.2R; 8.1; 9.1; 10.1R; 10.2; 14.2;
- Шкала благополучия: 2.7; 3.1; 3.3R; 5.1R; 5.2; 5.3; 5.4R; 13.1; 13.4R; 14.3; 14.4R;
- Шкала разобщенности: 1.2R; 1.4; 1.5R; 1.6R; 4.2; 10.3; 11.1R; 11.2; 13.2R; 13.3;
- Шкала равноправия: 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Таблица 3

Уровень выраженности шкал

Уровень	шкала небезопасности	шкала благополучия	шкала разобщенности	шкала равноправия
Низкий	1-5	1-4	1-3	1-4
Средний	6-11	5-8	4-7	5-8
высокий	12-16	9-11	8-10	9-11

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан

Цель: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Инструкция: вашему вниманию представлены утверждения, характеризующие ваше поведение в момент столкновения с трудностями и стрессовыми ситуациями в жизни. Если вы согласны с утверждением, выберете ответ «да», если согласны, но с определенным условием, ответ «скорее да, чем нет», если вы не согласны с утверждением выберете ответ «нет».

Стимульный материал

ФИ _____

Класс _____

Таблица 4

№ вопроса	да	Скорее да, чем нет	нет
1	2	3	4
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
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

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
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

1	2	3	4
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

Обработка результатов

Характеристика шкал

- Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.
- Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

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

Ключ:

- Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
- Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.
- Ответ «Согласен» в 2 балла.
- Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Таблица 5

Уровень применения копинг-стратегии

уровень	разрешение проблем	поиск социальной поддержки	избегание проблем
очень низкий	< 16	< 13	< 15
низкий	17 – 21	14 – 18	16 – 23
средний	22 – 30	19 – 28	24 – 26
высокий	> 31	> 29	> 27

Приложение В

Таблица 6

Сводная таблица результатов диагностики старших подростков по методике «Опросник риска буллинга», разработанный коллективом авторов во главе с А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой и методике «Индикатор копинг-стратегий»

Дж.Амирхана.

№	Копинг. Амирхан			Опросник риска буллинга			
	Разрешение проблем	Поиск соц. поддержки	Избегание проблем	Шкала небезопасности	Шкала благополучия	Шкала разобщенности	Шкала равноправия
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	27	19	21	6	7	3	3
2.	26	27	17	8	8	4	1
3.	26	24	18	6	9	2	1
4.	22	12	17	9	4	6	0
5.	28	23	17	9	7	2	5
6.	21	30	15	11	6	3	7
7.	26	32	22	8	6	4	7
8.	24	20	19	7	6	4	3
9.	21	14	25	8	7	5	1

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7	8
10.	24	22	20	7	7	1	3
11.	24	20	21	11	5	4	3
12.	26	20	25	10	4	3	6
13.	18	21	18	5	4	5	1
14.	17	16	17	6	5	3	1
15.	21	18	27	12	6	5	1
16.	29	19	26	13	2	9	2
17.	27	19	15	4	6	3	4
18.	27	17	14	5	6	2	7
19.	18	16	21	7	7	3	3
20.	28	25	24	15	3	4	5
21.	16	14	28	9	6	6	6
22.	22	21	20	7	4	3	1
23.	26	21	19	8	9	1	4
24.	20	14	23	8	5	5	1

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7	8
25.	22	20	21	4	7	5	3
26.	19	18	27	9	7	7	6
27.	26	16	16	8	7	6	1
28.	24	23	21	8	4	5	1
max	33	33	33	16	11	10	11