

УДК 159.923

Елена Андреевна Шерешкова
Алена Сергеевна Саунина
г. Шадринск

Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков

В статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков (n=50). Авторами представлен анализ констатирующего эксперимента с использованием методик: опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптированному Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтыак, М.С. Замышляевой), методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М.И. Паркер (адаптированной Т.А. Крюковой). Особый интерес для читателя представляет программа «Я со всем справлюсь!», задачами которой являлись: развитие у учащихся умения анализировать ситуацию, собственные ресурсы для ее решения, обучение подростков осознанию и принятию своих чувств и эмоций, овладению приемлемыми способами их выражения, формирование у подростков представления целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, формирование у подростков проблемно ориентированных стратегий. Контрольный эксперимент показал эффективность программы, которая может быть использована школьными психологами в работе с подростками.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стрессовые ситуации, конструктивные стратегии, неадаптивные копинг-стратегии, подростковый возраст, формирование.

Elena Andreevna Shereshkova
Alyona Sergeevna Saunina
Shadrinsk

Formation of constructive coping strategies in adolescents

The article presents the results of experimental work on the formation of constructive coping strategies in adolescents (n=50). The authors presented an analysis of the ascertaining experiment. They used the “Coping Strategies” questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman (adapted by T.A. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyayeva), the “Copping Behavior in Stressful Situations CISS” technique by S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker (adapted by T.A. Kryukova). The particular reader’s interest is the program “I can handle anything!” The tasks of the program: developing in students the ability to analyze a situation, their own resources for solving it, teaching adolescents to understand and accept their feelings and emotions, mastering acceptable ways of expressing them, developing in adolescents the idea of a targeted analysis of the situation and possible options for behavior, developing problem-oriented strategies in adolescents. A control experiment showed the effectiveness of the program. The program can be used by school psychologists in working with adolescents.

Keywords: coping strategies, stressful situations, constructive strategies, maladaptive coping strategies, adolescence, formation.

В процессе жизни каждый человек сталкивается с такими ситуациями, которые воспринимаются как сложные, отличные от привычных, труднопреодолимые, стрессовые. Человеку, попавшему в сложную ситуацию, приходится находить новые формы поведения для того, чтобы максимально успешно адаптироваться к новой ситуации или справиться с ней. При преодолении таких ситуаций люди используют уже когнитивные способности,

жизненный опыт, внутреннюю убежденность в хорошем исходе и т.п. В научной литературе под таким поведением понимаются копинг-стратегии [5, с.205]. Само понятие «coping» (от англ. «соре») в переводе на русский означает «преодоление» [1, с.113].

С точки зрения педагогов и психологов, именно в подростковом возрасте, на почве физиологических изменений, резкого взросления, изменения мировоззрения, возникают кризисы, вызывающие огромное количество стрессовых ситуаций. Для борьбы со стрессорами подростки вырабатывают особую систему поведения – копинг-стратегию (копинг-поведение).

Однако поведенческие стратегии, принятые подростками, в результате самостоятельных решений, в силу недостаточной зрелости (эмоциональной, когнитивной) и наличия малого жизненного опыта не всегда является конструктивными – об этом свидетельствуют исследования многочисленных авторов (Л. Г. Астахова, Е. Н. Буслаева, К. В. Болтачева, Л. Г. Горохова, С. А. Ершович, А. Ю. Маленкова, А. Б. Карпов, Л. А. Коломец, А. С. Константинова, В. В. Онуфриева и др.). Исследования копинг-стратегий подростков напрямую связаны с проблемой адекватного прогноза поведения подростков в стрессовой ситуации, важны для разработки стратегий, направленных на контроль, профилактику и коррекцию девиантного поведения.

Именно в подростковом возрасте копинг-поведение находится в фазе активного формирования и выступает важным фактором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Поэтому очень важно, чтобы подростки вырабатывали как можно больше конструктивных копинг-стратегий, которые могли бы им помочь в совладании со стрессом, в отличие от неконструктивных, которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению [10, с.363].

В многочисленных исследованиях описаны виды копинг-стратегий, выбираемые индивидом, в зависимости от когнитивного развития, способности к адаптации и возможностей поддержания эмоционального баланса, а также, различные методики их выработки. К конструктивным стратегиям относятся опора на собственные силы или обращение за помощью к другим при достижении целей; анализ ситуации, ее планирование, переосмысление. Конструктивные стратегии, способствуют снижению переживания стресса и разрешению проблемной ситуации. Неконструктивными стратегиями являются предрасположенность к использованию психологических защит; избегание; агрессивные реакции. [3, с.579].

В качестве факторов оказывающих влияние на формирование копинг-стратегий учеными выделяется индивидуальный опыт личности; внутренние особенности личности; особенности восприятия ситуации.

Подростковый возраст – это не только период мощной физиологической перестройки, но и возраст интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении. По мнению отечественных ученых, подростковый период характеризуется такими психологическими особенностями, как: ощущение себя взрослым, отграничение от родителей, повышенное стремление к общению со сверстниками, группировка с ними в малые группы, формирование собственной самооценки, увеличение социальной активности [7, с.701].

Младший и средний подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью. [8, с.503]. В старшем подростковом возрасте настроение становится более устойчивым, эмоциональные реакции – более дифференцированными, хотя могут сохраняться непредсказуемость и неадекватность. [4, с.153]. Становление самооценки, «Я-концепции», формирование характера, стремление к полной самостоятельности – все это обнажает и заостряет слабые стороны личности подростка, делает ее особенно уязвимой и чувствительной к неблагоприятным влияниям социальной среды [3, с.12].

Также как и взрослые люди, подростки используют как адаптивные копинг-стратегии (позволяющие найти наилучший выход из сложной ситуации), так и неадаптивные варианты поведения. Эмоциональные копинг-стратегии у подростков часто проявляются в виде различных неадекватных оценок ситуации, поведенческие стратегии – в смене самой деятельности или изменении ее форм. По мнению ученых, подросткам присущи: недостаточная сформированность адаптивных копинг-стратегий по причине возрастных психофизиологических особенностей; повышенный эмоциональный уровень реагирования в стрессовой ситуации и, связанные с этим особенности поведения (вспыльчивость, импульсивность, слабый контроль эмоций и поведения, резкие колебания самооценки). [9, с.200]. Следовательно, им необходимо оказание содействия в формировании конструктивных копинг-стратегий.

Для подтверждения данного вывода и изучения копинг-стратегий у подростков, было проведено эмпирическое исследование. Работа осуществлялась в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», бул. Верх Исетский 23. В исследовании участвовали 50 подростков, в возрасте 14-15 лет: 25 человек – контрольной группы 8 «А» (КГ) и 25 человек – экспериментальной группы 8 «Б» (ЭГ).

Критерий отбора в экспериментальную группу: доминирование неадаптивного копинг-поведения у подростков (бегство, избегание, дистанцирование, отвлечение, в том числе социальное).

Констатирующий этап исследования проводилось с использованием методик:

– опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптированному Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой);

– методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М.И. Паркер (адаптированной Т.А. Крюковой).

Данные, полученные в результате тестирования по опроснику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман по КГ и ЭГ на этапе констатирующего эксперимента показали, что в трудных, стрессовых ситуациях подростки чаще выбирают стратегию «Конфронтация» – 12,8% и стратегию «Дистанцирование» – 13,2%. Вообще, копинг-стратегия конфронтация предполагает противостояние между индивидом и трудной ситуацией, в которую он попал. Чаще подростки применяют ее как агрессивный ответ обстоятельствам, которые принимают начинают и также враждебно и часто агрессивно начинают вести себя, проявляя негативные эмоции. Их поведенческая активность, направленная на разрешение возникших трудностей не всегда не всегда целенаправленна и конструктивна. У подростков, выбирающих такую стратегию, наблюдается импульсивность в поведении (с элементами конфликтности, гнева и агрессии), враждебность. Исследование показало, что планирование действий в стрессовой ситуации у подростков затруднено: они отрицают саму ситуацию, проявляют упрямство, которое направлено не на разрешение возникшей проблемы, а на поиск выхода эмоциям, которые проявляют достаточно бурно. Стоит отметить, что некоторые подростки из ЭГ, выбирая данную стратегию совладающего поведения (считающуюся неадаптивной), все же сопротивляются обстоятельствам, отстаивая собственные интересы и проявляя энергию для выхода из сложной ситуацию.

Достаточно часто, при возникающих проблемах подростки ЭГ выбирают стратегию «дистанцирование», предполагающую наличие попыток преодоления негативных переживаний за счет снижения для себя ее значимости и вовлеченности (внутренние самодialogы о том, что «ситуация меня касается мало, и я ее как-бы не вижу, и не хочу думать о ней, вникать»). Принимая такую стратегию, подростки используют приемы переключения внимания, отстранения, высмеивания проблемы и ее обесценивания. Такое поведение может привести к недооценке значимости, как самой ситуации (в этом случае нерешенная проблема усугубится), так и к непониманию возможностей ее преодоления с помощью активных действий. Однако в данной копинг-стратегии существуют и некоторые положительные

стороны: подросток обеспечивает себе психологическую защиту за счет снижения субъективной значимости проблемной ситуации и не выдает интенсивных эмоциональных реакций.

Высок был процент выбора подростками стратегии «Бегство-избегание» в ЭГ – 9,2%, в КГ этот процент ниже и составил – 7,6%. В процессе проведения исследования было отмечено, что эту стратегию выбирают подростки, которые предпринимают попытки преодоления негативных переживаний, возникших вследствие возникающих проблем за счет реагирования по типу уклонения: отрицание самой имеющейся проблемы, фантазирования насчет «самостоятельного» ее разрешения и неоправданных ожиданий («рассосется как-нибудь», «все само собой уладится», «скоро все забудут об этом» и т.п.). Подростки стараются «заменить проблему», уйти от решения переключиться на другие на другие дела. Те подростки, которым присущ выбор данной стратегии совладающего поведения, часто проявляют неконструктивные его формы: полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и каких-либо активных действий по ее разрешению, пассивность либо нетерпение, вспышки раздражения, переедание, употребление алкоголя, табакокурение и т.п. Такое поведение, с их точки зрения, может снизить высокое эмоциональное напряжение. Выбор подростками такой копинг-стратегии может дать только короткий эффект по снижению эмоционального дискомфорта и привести к накоплению проблем или их углублению. Однако при очень тяжелых стрессовых ситуациях (к примеру, смерть близкого, тяжелые травмы и увечья) на краткосрочную перспективу такая стратегия может сработать как защитный механизм, поскольку снижает эмоциональное перенапряжение.

При наличии большого количества выборов неадаптивных стратегий у подростков ЭГ, все же при ответах на вопросы методики 7,2% выбрали стратегию «Самоконтроль», в КГ выбор данной стратегии составил 6,8%. Данная стратегия направлена на подавление и сдерживание эмоций, но для того, чтобы перейти к разумным активным действиям. Эмоции при выборе данной стратегии минимизируются подростком, для того чтобы они не могли повлиять на оценку ситуации и выбрать стратегию, направленную на разрешение проблемы. Эта стратегия выбирается теми подростками, которые способны в стрессовых ситуациях не терять самообладания. Однако выбор такой стратегии может свидетельствовать о стремлении подростка скрывать от окружающих свои переживания и побуждения, возникшие в связи с трудностями, о боязни самораскрытия и чрезмерной требовательности к себе и привести его к сверхконтролю поведения.

Выбор стратегии поиска социальной поддержки в ЭГ составил 8%, в КГ – 7,2%. Эта стратегия выбрана теми подростками, которые предпринимают попытки решения трудной ситуации за счет привлечения внешних источников (поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки родственников, друзей, знакомых, одноклассников, членов определенной группы или молодежной структуры, владеющих, с их точки зрения опытом, знаниями или возможностями для оказания помощи).

Стратегия «Принятие ответственности» была выбрана 8% подростков ЭГ и 7,2% опрошенных в КГ, что свидетельствует о том, что подростки 14-15 лет вполне могут признать значение своей роли в возникновении проблемы и принять ответственность за ее решение. При выборе такой позиции им свойственна самокритика и стремление к самообвинению. Положительным моментом в выборе этой стратегии является то, что подросток стремится к осознанию взаимосвязи между собственными действиями и их последствиями, проявляет готовность к анализу своего поведения, ищет причины возникших трудностей, и объясняет их своими ошибками. При всей значимости выбора данной стратегии, такое поведение может привести к повышенной самокритике, самокопанию и бесконечному переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, что может спровоцировать депрессию.

Стратегию «Планирование решения проблемы» в ЭГ выбрали 8,4% опрошенных, в КГ

– 6,8%. Видно, что в отдельных случаях подростки стремятся и предпринимают попытки по решению трудной ситуации за счет целенаправленного анализа как самой ситуации, так и собственных действий. Они могут отбирать и выбирать варианты поведения, вырабатывать стратегический план и определять тактические действия для разрешения проблемы, учитывая обстоятельства самой ситуации, имеющийся опыт и возможности (ресурсы). Выбор такой стратегии свидетельствует о стремлении к конструктивному разрешению проблем. Отрицательной стороной выбора данной стратегии могут быть некоторые «перекосы» и максимализм, свойственный подросткам: вероятно, возникновение чрезмерной рациональности, снижение эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Стратегию положительной переоценки при разрешении проблемных ситуаций в ЭГ выбрали 8,4% подростков, в КГ – 7,2%. Стратегия является конструктивной и предполагает направленность на преодоление проблем и связанных с ними эмоциональных переживаний за счет положительного переосмысления ситуации. Выбор этой стратегии показывает стремление к глубокому осмыслению и саморазвитию. Однако, поскольку жизненный опыт подростков недостаточно богат, при выборе данной стратегии поведения может возникнуть недооценка собственных возможностей для разрешения трудностей.

Сравнительные данные проведения тестирования по опроснику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман по КГ и ЭГ проиллюстрируем на рисунке 1.

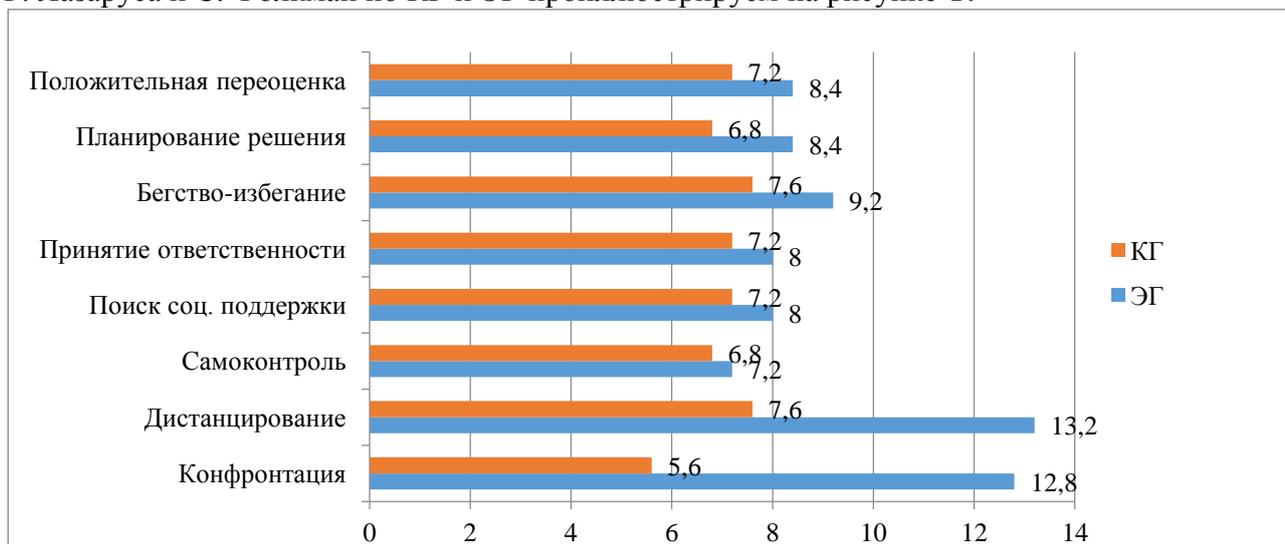


Рисунок 1. Сравнительные данные проведения тестирования по опроснику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман по КГ и ЭГ

Данные, полученные в результате тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Нормана, Д. Ф. Эндлера, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера, адаптированной Т. А. Крюковой) в КГ и ЭГ показали, что проблемно-ориентированный копинг (ПОК) ответа на ряд вопросов методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» в КГ выбирают 45% подростков. Эта стратегия направлена на рациональный анализ проблемы и связана с самоанализом, анализом ситуации и разработкой, и выполнением плана разрешения проблемы. Подросткам испытуемой группы присущи, выбравшим данную стратегию, присуще психологическим здоровье, наличие жизненных смыслов и ответственности)

Параллельно с выбором проблемно-ориентированного копинга, стратегию социального отвлечения выбрали 49,9% подростков КГ. С одной стороны, – это неадаптивная стратегия, позволяющая отвлечься от травмирующей ситуации и ее факторов. Выбирая такую стратегию, подросток может уйти в свои мысли и отгородиться от реальности, сосредоточиться на фантазиях или перейти к внутренним переживаниям, а

может, находясь постоянно в центре внимания, проводя время в общении справляться стрессом. То есть, подросток может быть внешне очень активен, но его активность будет направлена не на конструктивное разрешение проблемы, а в большей степени на установление и поддержание социальных связей и отношений.

По опроснику, предлагаемому данной методикой, вид совладающего поведения, ориентированного на избегание (КОИ) в КГ выбрали 34%. Такая стратегия адаптации к стрессу говорит об отрицании неприятных мыслей, чувств, эмоций и стремлении подростков к переключению внимания на другие дела, вместо того чтобы пытаться разобраться с возникшей проблемой.

Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) в КГ был выбран 34% подростков. Этот стиль совладающего поведения используется подростками, преимущественно, в неконтролируемых ситуациях или при отсутствии ресурсов для решения проблем. Этот вид копинга присущ подросткам, склонным к депрессии и одиночеству, проявлению пессимизма, беспомощности.

Копинг «Отвлечение» при ответах на вопросы выбирали 17% подростков КГ, копинг «Социальное отвлечение» – 49,9%.

Как видно, копинг-стратегии при осуществлении выбора комбинируются – подростки выбирают их по обстоятельствам, а также в зависимости от отношения к проблеме, настроения и эмоционального фона.

Исследование показало, что подростки в возрасте 14-15 лет уже стремятся к выбору проблемно-ориентированного копинга (ПОК). Это – конструктивная копинг-стратегия, предполагающая оценку трудной (стрессовой) ситуации и направление на решение проблемы без эмоций и поиска помощи извне. Однако, как показало обследование по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», эмоциональное реагирование на возникающие трудности, также присуще подросткам, что может отражать недостаточно высокую рациональность в решении проблем.

Достаточно высоки значения копинга, ориентированного на избегание решения проблемы, что свидетельствует о том, что подростки могут либо игнорировать возникшие трудности, либо перекладывать поиск способа их разрешения на кого-то из близкого окружения.

Сравнение результатов тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» в КГ и ЭГ приведено на рисунке 2.

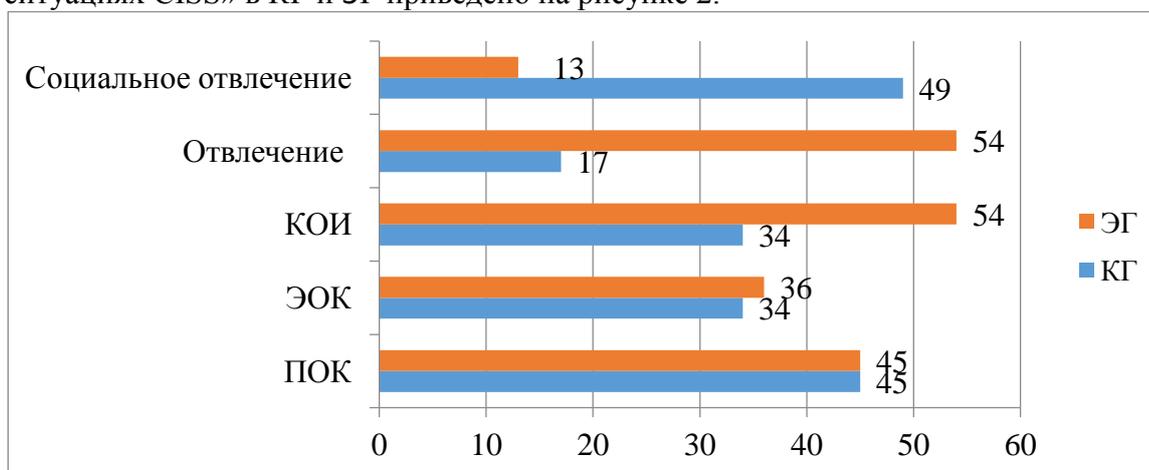


Рисунок 2. Сравнение результатов тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» в КГ и ЭГ

Рисунок наглядно демонстрирует, что в КГ и в ЭГ копинг-стратегию «Проблемно-ориентированный копинг» выбрали одинаковое количество подростков – по 45%.

Результаты выбора стратегии «Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)» различаются на 2% и составляют: в КГ 34%, в ЭГ – 35%. Копинг «Социальное отвлечение» выбран 49% в КГ и 13% в ЭГ. Результаты выбора, неадаптивных и неконструктивных стратегий, осуществленный подростками КГ и ЭГ имеют достаточно выраженные отличия: стратегию «Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)» в КГ выбрали 34% подростков, в ЭГ – 54%. Стратегию «Отвлечение» в КГ – 17%, в ЭГ – 54%.

В целом проведенное исследование показало, что при осуществлении подростками выбора преобладают неконструктивные стратегии (избегание; отвлечение, социальное отвлечение, часто обусловленные нежеланием вникать в возникшую проблему, бегством, поиском поддержки извне). Стратегии совладающего поведения комбинируются – подростки выбирают их по обстоятельствам, а также в зависимости от отношения к проблеме, настроения и эмоционального фона, часто сиюминутного. Анализ ответов на вопросы методик позволил сделать вывод о том, что подростки в возрасте 14-15 лет уже стремятся к выбору проблемно-ориентированного копинга – конструктивной копинг-стратегии, предполагающей рациональную оценку трудной ситуации и поиск возможных ресурсов для ее разрешения без помощи извне.

Таким образом, копинг-стратегии, при осуществлении подростками выбора, комбинируются – они выбирают их по обстоятельствам, а также в зависимости от отношения к проблеме, настроения и эмоционального фона, часто сиюминутного. Можно отметить, что у подростков обеих групп преобладает выбор неконструктивных стратегий (избегание; отвлечение, социальное отвлечение, часто обусловленный нежеланием вникать в возникшую проблему, бегством, поиском поддержки извне).

В связи с высоким процентом выбора подростками экспериментальной группы неконструктивных стратегий совладающего поведения, был сделан вывод о необходимости разработки и реализации Программы развития конструктивных копинг-стратегий у подростков «Я со всем справлюсь!» (составитель А.С. Саунина, научный руководитель Е.А. Шерешкова)

Программа «Я со всем справлюсь!» состоит из пояснительной записки, тематического плана коррекционных занятий с подростками по выбору конструктивных копинг-стратегий. Программа основана на педагогических принципах и имеет теоретико-методологическое обоснование. Задачами которой являлись: развитие у учащихся умения анализировать ситуацию, собственные ресурсы для ее решения, обучение подростков осознанию и принятию своих чувств и эмоций, овладению приемлемыми способами их выражения, формирование у подростков представления целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, формирование у подростков проблемно ориентированных стратегий.

В Программе разработаны 4 блока: диагностический, установочный, основной и заключительный. Всего в программу входило 25 занятий, длительностью 35-40 минут и периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Тематический план включал занятия, которые имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием:

- мини-лекции и беседы «Что такое стресс? Депрессия – это не про меня» «Способы совладания с трудными жизненными ситуациями» и др.;
- упражнения и тренинги; Упражнение («Я учусь владеть собой», «Место силы», «Продумай заранее», «Даже если...» и др.;
- элементы арт-терапии: упражнения «Выражаем тревогу», «Рисование обеими руками», «Мой портрет в лучах солнца».
- ролевые, психогимнастические и вербальные игры,
- терапевтические метафоры,
- рефлексия.

В процессе проведения запланированных мероприятий согласно тематическому плану, для изменения когнитивных образов, негативных мыслей и мыслительных паттернов применялись техники когнитивно-поведенческой терапии, в процессе которой у подростков происходила отработка поведенческих навыков ассертивности, социальных навыков. Среди форм работы применялись беседы, наблюдения, упражнения на понимание другого – развитие эмпатии и др. Проведенные беседы были направлены на исследование темы выбора конструктивных копинг-стратегий в процессе обсуждения в группе («Способы совладания с трудными жизненными ситуациями», «Как мы смотрим на проблему?», «Дадим отпор проблемам!»).

Применение игровых форм работы (ролевые, психогимнастические и вербальные игры, направленные на анализ проблемных ситуаций, которые реально могут возникнуть в жизни каждого подростка) позволяло вызвать интерес к занятиям, создать легкую непринужденную обстановку в группе, стабилизировать эмоциональный фон, благодаря чему подростки воспринимали занятия достаточно позитивно. Для развития навыков конструктивного поведения, улучшения адаптационных возможностей и выбора конструктивных копинг-стратегий проводились вербальные игры, в ходе которых осуществлялся анализ конкретной ситуации и проводилось проигрывание различных вариантов ее окончания («Продолжи фразу», «Поддержка»). В ходе таких игровых упражнений подростки искали пути решения одной и той же ситуации с разных сторон и позиций (со стороны проявления разных эмоций и совершения различных действий). Решение таких ситуаций подразумевало проблемно-творческий подход. Проведенные в процессе формирующего эксперимента ролевые игры, воспроизводили действия и взаимоотношения людей или персонажей фильмов, книг. Подростки анализировали реальные и выдуманные истории, получая опыт совладания с различными трудными ситуациями и накапливая опыт преодоления тревожности, страхов, развивая навыки общения («Вот если бы все было не так»).

Психогимнастические и вербальные игры содержали элементы психодрамы и создавали возможность для проигрывания жизненных ситуаций и, одновременно, обеспечивали просмотр этих ситуаций как бы с позиции стороннего наблюдателя. В целом психогимнастические игры способствовали преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, создавали условия и возможности для самораскрытия, подводили к выбору конструктивных копинг-стратегий для разрешения трудных ситуаций («Агрессивный... продавец», «Чувство»).

Релаксация, предусмотренная некоторыми упражнениями («Поддержка» «Доброе животное», «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне», «Цветное настроение»), позволила в достаточно короткие сроки снизить эмоциональное напряжение у подростков и уменьшить психологические и физиологические проявления стресса, в связи с чем, подростки получили возможность научиться более спокойно и грамотно оценить трудную ситуацию и на спокойном фоне анализировать ее, выбирая для решения проблем копинг-стратегию «Планирование решения проблемы».

Применение в процессе работы терапевтических метафор, направленных на саморазвитие подростков и имеющих целью поиск и нахождение в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса («Подросток рассердился», «Копилка эмоциональных реакций») показало, что они обладают высоким потенциалом в решении проблемы формирования конструктивных копинг-стратегий и прекрасно сочетаются с применением отдельных техник арт-терапии.

Связь рефлексивности и формирования конструктивных копинг-стратегий выражается в когнитивном оценивании сложной ситуации и умении принять правильное решение для ее разрешения. В процессе проведения занятий подростков привлекали к самоанализу – анализу собственной деятельности в начале и в конце занятия («Что делали?»),

«Что узнали?», «Как сможете использовать эти знания?»).

Программа «Я со всем справлюсь», основанная на принципе постепенности, поэтапности, подразумевала логическую преемственность между блоками и входящими в них занятиями. Каждый последующий этап логически был связан с предыдущим.

Проведение коррекционных занятий способствовало постепенному углублению в процесс познания себя и своих ресурсов, сторон своего «Я».

После реализации Программы было проведено повторное исследование по выбранным методикам. Для определения значимости изменений мы использовали t-критерий Стьюдента.

Расчет t-критерия Стьюдента показал, что при заданных критических значениях $p \leq 0.05$, $t_{кр} 2.06$; при $p \leq 0.01$, $t_{кр} 2.8$. Значимые изменения были выявлены по шкалам: «Конфронтация» ($t_{эмп} 2.8$), «Дистанцирование» ($t_{эмп} 2.9$), «Самоконтроль» ($t_{эмп} 2.9$), «Поиск социальной поддержки» ($t_{эмп} 2.8$), «Принятие ответственности» ($t_{эмп} 2.8$), «Бегство-избегание» ($t_{эмп} 2.8$), «Планирование решения» ($t_{эмп} 3.0$), «Положительная переоценка» ($t_{эмп} 2.8$), «Проблемно-ориентированный копинг» ($t_{эмп} 3.2$), «Эмоционально-ориентированный копинг» ($t_{эмп} 3.12$), «Копинг ориентированный на избегание» ($t_{эмп} 3.4$), «Отвлечение» ($t_{эмп} 2.8$), «Социальное отвлечение» ($t_{эмп} 3.1$),

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что в результате проведенной работы в ЭГ показатели по субшкалам «Планирование решения», «Положительная переоценка», «Принятие ответственности» по выделенным методике Р. Лазаруса и С. Фолкман, и шкале «Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)» значительно выше, чем в КГ.

Реализация программы привела к повышению использования подростками конструктивных копингов (решение проблемы, принятие ответственности); пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Результаты исследования могут использоваться в практической деятельности педагогов по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков, а также для разработки материалов для родительских собраний, выступлений на семинарах, педагогических советах и методических объединениях.

Дальнейшее исследование может быть направлено на выявление механизмов формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азимова, С.Ф. Копинг-стратегии и копинг-поведение подростков / С.Ф. Азимова. – Текст : непосредственный // АCADEMY. – 2020. – № 12. – С. 113–116.
2. Александрова, Л.А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития. Личностный потенциал: структура и диагностика / Л.А. Александрова ; под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – Текст : непосредственный.
3. Горохова, Л.Г. Исследование копинг-стратегий у подростков / Л. Г. Горохова. – Текст : непосредственный // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всерос. съезда психологов (25-28 июня 2003 г.). – Санкт-Петербург : Нева, 2008.
4. Киселева, О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения / О.В. Киселева. – Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – 2007. – № 29. – С. 152–154.

5. Красникова, Т.В. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий у подростков с акцентуациями характера / Т.В. Красникова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 2 (1). – С. 205-209.

6. Коломеец, Л.А. Особенности копинг-поведения старшеклассников как стратегии преодоления жизненных трудностей / Л.А. Коломеец. – Текст : непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 2. – С. 156-162.

7. Константинова, А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте / А.С. Константинова, В.В. Онуфриева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 6. – С. 701–703.

8. Косаткина, М.Н. Возрастные особенности подростков и методы организации образовательного процесса / М.Н. Косаткина, Е.С. Брыскина. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 502-509.

9. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула. – Текст : непосредственный // Практическая социология, психология и педагогика. – 2017. – № 3. – С. 195–204.

10. Суховой, А.В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А.В. Суховой, С.В. Коваленко, Е.Н. Носова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-368.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Е.А. Шерешкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: elenashrtrshkova@mail.ru.

А.С. Саунина, студентка 5 курса, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», Шадринск, Россия, e-mail: saunina.ale@yandex.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

E.A. Shereshkova, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: elenashrtrshkova@mail.ru.

A.S. Saunina, 5th year Undergraduate Student, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: saunina.ale@yandex.ru.