**Формирование конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия**

Суслова Дарья Владимировна

Факультет педагогики и психологии, Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета, Лесосибирск, Россия.

**Аннотация.**

В современных условиях жизнь каждого человека изобилует сложными ситуациями, вынуждающими его преодолевать разного рода затруднения и препятствия или приспосабливаться к ним. Сложность, динамичность и противоречивость жизни ставят личность перед необходимостью поиска наиболее выгодных выходов из трудностей и конфликтов, а также всевозможных кризисов. Проблема преодоления жизненных трудностей носит название совладающего поведения и на сегодняшний день является одной из актуальных, активно разрабатываемых в современной психологии.

Целью нашего исследования является изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах и формирование конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Объект исследования – феномен совладающего поведения подростков.

Предмет исследования – конструктивные стратегии совладающего поведения и их формирование у подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Гипотеза исследования: подростки с разным уровнем психологического благополучия используют разные копинг -  стратегии, в частности, поиск социальной поддержки, избегание проблем, конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить следующие задачи:

* Изучить психологическую литературу по проблеме исследования, рассмотрев подходы к определению понятия совладающее поведение, «механизмы совладающего поведения», «стратегии совладающего поведения», особенности психологического благополучия подростков.
* Подобрать диагностический инструментарий, спланировать процедуру первичного диагностического обследования, осуществить констатирующий эксперимент.
* Составить тренинговую программу с целью формирования конструктивных стратегий поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия.
* Осуществить формирующий эксперимент, провести повторное диагностическое обследование участников экспериментального исследования с целью оценки эффективности проведенной тренинговой работы.

Копинг-поведение подразумевает ин­дивидуальный способ совладания человека с затрудни­тельной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Экспериментальное исследование, направленное на изучение конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия проводилось на базе МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие 45 респондентов в возрасте 13 - 14 лет.

Полученные данные позволяют охарактеризовать респондентов подросткового возраста как лиц, умеющих регулировать свои чувства и действия, однако нуждающихся в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Возможно, они мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия к бегству или избеганию проблемы. Однако, несмотря на это, им свойственно прилагать усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, а также усилия по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности и готовности к риску. Подростки имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими. Способны создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Знают и принимают различные свои стороны, как положительные, так и отрицательные. Испытуемые используют различные конструктивные стратегии в преодолении трудностей.

Однако по итогам первичной диагностики была выделена группа подростков с высокой выраженностью копинга. Поэтому нами был создан и реализован тренинг, направленный на формирование конструктивных стратегий совладающего поведения.

Результаты повторной диагностики свидетельствуют о наличии положительной динамики, что подтверждает эффективность реализованного тренинга. Кроме того, был проведён корреляционный анализ (STATISTIKA 6.0.) результатов исследования, подтвердивший взаимосвязь психологического благополучия и копинг стратегий.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, механизмы совладающего поведения, конструктивные стратегии совладающего поведения, подросток, психологическое благополучие, уровни психологического благополучия.

1. ***Введение***

*1.1 Исследование важности и актуальности проблемы*

В современных условиях жизнь каждого человека изобилует сложными ситуациями, вынуждающими его преодолевать разного рода затруднения и препятствия или приспосабливаться к ним. Сложность, динамичность и противоречивость жизни ставят личность перед необходимостью поиска наиболее выгодных выходов из трудностей и конфликтов, а также всевозможных кризисов. Проблема преодоления жизненных трудностей носит название совладающего поведения и на сегодняшний день является одной из актуальных, активно разрабатываемых в современной психологии.

Понятие «совладающее поведение» происходит от английского «соре» - совладать, преодолевать, справляться. Таким образом, совладание и копинг являются синонимичными понятиями. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям сложившейся трудной ситуации. Возникновение трудностей нельзя избежать, поскольку оно является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия субъекта с окружающим миром. Оно пронизывает событийность повседневной жизни. В этой связи человеку необходимо постоянно использовать все возможные ресурсы для того, чтобы преодолевая трудности оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно. При преодолении сложных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных копинг-стратегии, все они представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. От индивидуального предпочтения способов разрешения неблагоприятных ситуаций зависит психологическое благополучие как отдельного человека, так и общества в целом. Поэтому изучение способов разрешения повседневных трудностей является актуальнейшей жизненной и научной проблемой. Эффективность совладания человека с жизненными задачами обеспечивает удовлетворенность собой, достигнутыми результатами, успешное освоение мира и гармоничное развитие личности.

В настоящее время в рамках проблемы совладающего поведения большой теоретический и практический интерес представляет собой проблема формирования конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков, какими способами подросток справляется с повседневными трудностями, в том числе стрессовыми событиями в своей жизни и как он их разрешает. При этом работ, посвященных изучению проблемы формирования конструктивных стратегий совладающего поведения подростков, а также работ, посвященных выработке обобщенной психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия подростков в отечественной психологии очень мало.

*1.2 Литературное обозрение релевантных исследований*

Теоретико-методологическая база исследования представлена работами отечественных и зарубежных авторов по исследованию совладающего поведения (Адлер А. [1], Лойстер П. [37], Салливен Х. [39], Фрейд А. [28], Фрейд З. [42], Фромм Э. [31], Хорни К. [32], Эриксон Э. [44], Бассин Ф.В. [5], Мягер В.К. [18], Налчаджян А.А. [21],Соколова Е.Т. [26], и др.), копинг-стратегий поведения (Лазарус Р. [17], Селигман М [25].), проявлений совладающего поведения в подростковом возрасте (Грановская Р.М. [7], Никольская И.М [20].)

*1.3 Основные гипотезы, цели и задачи исследования*

Целью нашего исследования является изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах и формирование конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Объект исследования – феномен совладающего поведения подростков.

Предмет исследования – конструктивные стратегии совладающего поведения и их формирование у подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Гипотеза исследования: подростки с разным уровнем психологического благополучия используют разные копинг - стратегии, в частности, поиск социальной поддержки, избегание проблем, конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психологическую литературу по проблеме исследования, рассмотрев подходы к определению понятия совладающее поведение, «механизмы совладающего поведения», «стратегии совладающего поведения», особенности психологического благополучия подростков.
2. Подобрать диагностический инструментарий, спланировать процедуру первичного диагностического обследования, осуществить констатирующий эксперимент.
3. Составить тренинговую программу с целью формирования конструктивных стратегий поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия.
4. Осуществить формирующий эксперимент, провести повторное диагностическое обследование участников экспериментального исследования с целью оценки эффективности проведенной тренинговой работы.

*2.* ***Методы и методологии***

Нами были использованы следующие методы:

* + 1. Анализ литературы по проблеме исследования.
    2. Психодиагностические методы: констатирующий эксперимент, тестирование (методика «Индикатор копинг – стратегий» Дж. Амирхана, «Копинг-тест» Р. Лазаруса, методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф), формирующий эксперимент.
    3. Методы интерпретации и описания данных:количественный и качественный анализ результатов, методы математической статистики (STATISTICA 6.0.)

При проведении диагностического обследования участников экспериментальной работы нами были использованы следующие методики:

1. индикатор копинг – стратегий Дж. Амирхана;
2. «Копинг-тест» Р. Лазаруса;
3. методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптированная Т.Д. Шевельковой, П.П. Фесенко.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. Выборка представлена учащимися   
7 – х классов в возрасте 13-14 лет, в количестве 45 человек, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

***3. Результаты***

*3.1 Первичные источники данных, исходные данные*

В целях диагностики копинг-стратегий поведения и психологического благополучия нами был проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие учащиеся 7-х классов МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. Выборка исследования представлена из 45 человек в возрасте 13 - 14 лет. В обследовании подростков использовался опросник Р. Лазаруса «Копинг-тест», индикатор копинг-стратегий Дж. Амирхана и методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптированная Т.Д. Шевельковой, П.П. Фесенко.

*3.2 Статистика и анализ первичных данных*

Результаты исследования психологического благополучия подростков представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Высокий (%) | Средний (%) | Низкий (%) |
| Положительное отношение к другим | 0 чел. | 40 чел. -88,9% | 5 чел. - 11,1 % |
| Автономия | 7 чел. - 15,5% | 32 чел. - 71,2% | 6 чел. – 13,3% |
| Управление окружением | 4 чел. – 8,9% | 37 чел. - 82,2% | 4 чел. - 8,9% |
| Личностный рост | 5 чел. – 11,1% | 31 чел. – 68,9% | 9 чел. – 20 % |
| Цель в жизни | 0 чел. | 27 чел. - 60% | 18 чел. - 40% |
| Самопринятие | 0 чел. | 36 чел. - 80% | 9 чел. - 20% |
| Уровень  психологического благополучия | 2 чел. – 4,4% | 37 чел. – 82,2% | 6 чел. – 13,4% |

Дальнейшая диагностика проводилась в соответствии с условно выделенными группами.

Обратимся к результатам экспериментальной работы по методике «Индикатор копинг – стратегий Дж. Амирхана», представленными в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики подростков

по методике «Индикатор копинг – стратегий» Дж. Амирхана

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень психологического благополучия чел., (%) | Чел.,(%) | | | | | | | | | | | |
| Разрешение проблем | | | | Поиск социальной поддержки | | | | Избегание проблем | | | |
| В | С | Н | Оч. н | В | С | Н | Оч.  Н | В | С | Н | Оч. н |
| Высокий уровень  2 (4, 4) | 0 | 1  (50) | 1  (50) | 0 | 0 | 1  (50) | 1  (50) | 0 | 0 | 1  (50) | 0 | 1  (50) |
| Средний уровень  37 (82,2) | 0 | 23  (62,2) | 11  (29,7) | 3  (8,1) | 0 | 11  (29,7) | 16  (43,3) | 10  (27) | 1  (2,8) | 8  (21,7) | 22  (59,3) | 6  (16,2) |
| Низкий уровень  6 (13, 4) | 1  (16,7) | 3  (50) | 2  (33,3) | 0 | 1  (16,7) | 2  (33,3) | 3  (50) | 0 | 0 | 1  (16,7) | 4  (66,7) | 1  (16,7) |

Рассмотрим результаты диагностики способов преодоления трудностей, полученные при проведении опросника Р. Лазаруса «Копинг - тест» занесенные в таблицу 3.

Таблица 3

Результаты диагностики подростков

по методике «Копинг - тест» Р. Лазаруса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чел.,% | Уровень психологического благополучия чел., % | | | | | | | | |
| Высокий уровень  2 чел. – 4, 4 % | | | Средний уровень  37 чел. – 82,2 % | | | Низкий уровень  6 чел. – 13, 4 % | | |
| В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н |
| Конфронтационный  копинг | 0 | 1  (50) | 1  (50) | 5  (13,5) | 17  (46) | 15  (40,5) | 0 | 5  (83,3) | 1  (16,7) |
| Дистанцирование | 0 | 2  (100) | 0 | 2  (5,4) | 23  (62,2) | 12  (32,4) | 0 | 6  (100) | 0 |
| Самоконтроль | 0 | 2  (100) | 0 | 5  (13,5) | 19  (51,4) | 13  (35,1) | 2  (33,3) | 2  (33,3) | 2  (33,3) |
| Поиск социальной поддержки | 0 | 2  (100) | 0 | 4  ( 10,9) | 21  (56,7) | 12  (32,4) | 2  (33,3) | 4  (66,7) | 0 |
| Принятие ответственности | 0 | 2  (100) | 0 | 1  (2,8) | 18  (48,6) | 18  (48,6) | 0 | 5  (83,3) | 1  (16,7) |
| Бегство – избегание | 0 | 1  (50) | 1ч.  (50) | 7  (19,9) | 20  (54) | 10  (27) | 2ч.  (33,3) | 4  (66,7) | 0 |
| Планирование  решения  проблемы | 0 | 2  (100) | 0 | 0 | 26  (70,2) | 11  (29,8) | 1  (16,7) | 5  (83,3) | 0 |
| Положительная  Переоценка | 0 | 2  (100) | 0 | 9  (24,3) | 20  (54) | 8  (21,7) | 4  (66,7) | 2  (33,3) | 0 |

*3.2 Статистика и анализ вторичных данных*

Спустя 2 недели после завершения тренинговой работы нами было проведено повторное диагностическое обследование подростков, с которыми проводилась тренинговая работа. В качестве диагностического инструментария выступили методики, которые использовались в первичном диагностическом обследовании.

Сводные результаты исследования психологического благополучия подростков представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сводные результаты первичной и повторной диагностик психологического благополучия подростков

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  Шкал | Показатели (%) | | | | | |
| Высокий | | Средний | | низкий | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Положительные отношения к другим | 0 чел. | 0 чел. | 6 чел. – 75% | 8 чел. – 100% | 2 чел. – 25% | 0 чел. |
| Автономия | 0 чел. | 0 чел. | 6 чел. –  75% | 8 чел. –  100% | 2 чел. –  25% | 0 чел. |
| Управление окружением | 3 чел. –  37,5% | 1 чел. –  12,5% | 2 чел. –  25% | 7 чел. –  87,5% | 3 чел. –  37,5% | 0 чел. |
| Личностный рост | 2 чел. –  25% | 0 чел. | 3 чел. –  37,5% | 6 чел.–  75% | 3 чел. –  37,5% | 2 чел. –  25% |
| Цели в жизни | 0 чел. | 0 чел. | 4 чел. –  50% | 4 чел. –  50% | 4 чел. –  50% | 4 чел. –  50% |
| Самопринятие | 0 чел. | 0 чел. | 4 чел. –  50% | 8 чел. –  100% | 4 чел. –  50% | 0 чел. |
| Уровень психологического благополучия | 0 чел. | 0 чел. | 4 чел. –  50% | 8 чел. –  100% | 4 чел. –  50% | 0 чел. |

Условные обозначения:

1. первичная диагностика
2. повторная диагностика

Результаты первичной и повторной диагностик по методики «индикатор копинг   
– стратегий» Дж. Амирхана представлены в таблице 7.

Таблица 7

Сводные результаты первичной и повторной диагностик подростков

по методики «Индикатор копинг – стратегий» Дж. Амирхана

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  Шкал | Показатели (%) | | | | | |
| Высокий | | Средний | | низкий | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Разрешение проблем | 0 чел. | 1 чел. –  12,5% | 4 чел. -  50% | 6 чел. –  75% | 4 чел. -  50% | 1 чел. –  12,5% |
| Поиск социальной поддержки | 0 чел. | 1 чел. –  12,5% | 3 чел. -  37,5 | 7 чел.–  87,5% | 5 чел. –  62,5% | 1 чел. –  12,5% |
| Избегание проблем | 1 чел. –  12,5% | 0 чел. - | 1 чел. –  12,5% | 7 чел. –  87,5% | 5 чел. -  62,5% | 1 чел. –  12,5% |

Условные обозначения

1. первичная диагностика
2. повторная диагностика

Таблица 8

Сводные результаты первичной и повторной диагностик подростков

по методике «Копинг – тест» Р. Лазаруса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкал | Показатели (%) | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Конфронтационный копинг | 3 чел. –  37,5% | 0 чел. | 4 чел. –  50% | 5 чел. –  62,5% | 1 чел. –  12,5% | 3 чел. –  37,5% |
| Дистанцирование | 1 чел. –  12,5% | 0 чел. | 7 чел. –  87,5% | 6 чел. –  62,5% | 0 чел. | 2 чел. –  25% |
| Самоконтроль | 5 чел. –  62,5% | 0 чел. | 2 чел. –  25% | 7 чел. –  78,5% | 1 чел. –  12,5% | 1 чел. –  12,5% |
| Поиск социальной поддержки | 3 чел. - | 1 чел. –  12,5% | 5 чел. –  62,5% | 4 чел. -  50% | 0 чел. | 3 чел. -  37,5% |
| Принятие ответственности | 0 чел. | 0 чел. | 7 чел. –  78,5% | 7 чел. –  78,5% | 1 чел. –  12,5% | 1 чел. –  12,5% |
| Бегство-избегание | 6 чел. –  75% | 1 чел. –  12,5% | 2 чел. –  25% | 5 чел. –  62,5% | 0 чел. | 2 чел. –  25% |
| Планирование решения проблемы | 1 чел. –  12,5% | 0 чел. | 7 чел. –  87,7% | 8 чел. –  100% | 0 чел. | 0 чел. |
| Положительная переоценка | 7 чел. –  87,5% | 1 чел. –  12,5% | 1 чел. –  12,5% | 7 чел. –  87,5% | 0 чел. | 0 чел. |

Условные обозначения

1. первичная диагностика
2. повторная диагностика
   * 1. ***Обсуждение***

*4.1 Анализ первичных данных*

Анализ результатов диагностики подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Изучение факторов психологического благополучия показало следующее. По шкале «Положительное отношение к другим» средние показатели выявлены у 88,9% подростков, что свидетельствует об удовлетворительных, доверительных отношениях с окружающими, заботе о благополучии других. Респонденты способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения, понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Низкие показатели выявлены у 11,1% подростков, которые имеют лишь ограниченное количество доверительных отношений. Им трудно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других.

Результаты диагностики психологического благополучия позволили нам разделить всех испытуемых на три группы в зависимости от уровня психологического благополучия. Так группа подростков с низким уровнем психологического благополучия, куда вошли 13,4 % подростков характеризуется тем, что у испытуемых наблюдается ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, сложность в открытии новых отношений, трудность в проявлении теплоты и заботы.  Ребята зависят от мнения окружающих, полагаются на мнение других в принятии важных решений, лишены чувства контроля над происходящим, не имеют интереса к жизни, имеют мало целей и намерений, недовольны собой. В группу со средним уровнем психологического благополучия вошли 82,2 % подростков.  Они характеризуются желанием утвердиться в жизни, самовоспитанием, самообразованием, они имеют цель в жизни, хотя она может изменяться.  Ребята доброжелательны и добродушны, способны к эмпатии. С высоким уровнем психологического благополучия составила группа из 4,4 % подростков.  Этим подросткам   свойственна забота о других, доверительные отношения с окружающими, способность сопереживать, самостоятельность и независимость, способность контролировать всю внешнюю деятельность, открытость новому опыту, стремление к самореализации, они имеют цель в жизни, позитивно относятся к себе.

Исходя из полученных результатов диагностики подростков по методике «Индикатор копинг – стратегий» Дж. Амирхана, можно сделать вывод: характерными для первой (высокий уровень психологического благополучия) и второй групп подростков (средний уровень психологического благополучия) является стратегия разрешения проблемы, во вторую очередь – поиск социальной поддержки, в последнюю очередь – избегание. Наиболее характерными для третьей группы (низкий уровень психологического благополучия) является стратегия избегание, во вторую очередь - поиск социальной поддержки, в последнюю очередь они занимаются разрешением проблемы.

Рассмотрим результаты диагностики способов преодоления трудностей, полученные при проведении опросника Р. Лазаруса «Копинг-тест». Подростки с разным уровнем психологического благополучия используют разные конструктивные копинг - стратегии совладающего поведения. Подростки с высоким уровнем психологического благополучия используют такие конструктивные копинг - стратегии как, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Подростки, имеющие средний и низкий уровень психологического благополучия для преодоления проблем используют как конструктивные копинг - стратегии: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Так и не конструктивные стратегии - стратегии: конфронтационный копинг, дистанционирование, поиск социальной поддержки, бегство – избегание.

Таким образом, нами было показано, что при высоком уровне психологического благополучия подростки чаще стремятся использовать более конструктивные стратегии по отношению к трудным ситуациям, связанные с ее изменением и получением позитивного опыта. Подростки, которые не удовлетворены своей жизнью выбирает неконструктивные стратегии поведения, чаще избегает проблемных ситуаций, отступает от намеченных целей, реже обращается за помощью.

Нами был проведён корреляционный анализ с помощью методов математической статистики (программа STATISTICA 6.0.).

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют говорить о специфике взаимосвязей копинг-механизмов с переживанием психологического благополучия подростов. Подростки со средним уровнем психологического благополучия имеют следующие взаимосвязи: По шкале «Разрешение проблем» прослеживается связь со шкалами «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки». Шкала «Поиск социальной поддержки» имеет связь со шкалой «Поиск социальной поддержки». Шкала «Избегание проблем» коррелирует со шкалами «Конфронтационный копинг», «Поиск социальной поддержки», «Положительное отношение к другим». Прослеживается связь между шкалами «Дистанцирование» и «Цель в жизни». По шкале «Самоконтроль» была выявлена связь со шкалой «Положительное отношение к другим». По шкале «Принятие ответственности» была обнаружена связь со шкалой «Автономия». По шкале «Положительная переоценка» была выявлена связь со шкалой «Положительное отношение к другим». Подростки с низким уровнем психологического благополучия имеют следующие взаимосвязи: По шкале «Разрешение проблем» прослеживается связь со шкалами «Дистанцирование» и «Самопринятие». Шкала «Поиск социальной поддержки» имеет связь со шкалой «Автономия». По шкале «Конфронтационный копинг» была обнаружена связь со шкалой «Положительное отношение к другим». По шкале «Самоконтроль» была выявлена связь со шкалой «Положительное отношение к другим». По шкале «Принятие ответственности» опросника «Копинг-тест» были выявлены связи со шкалами «Личностный рост», «Самопринятие». Между шкалами «Планирование решения проблем» и «Самопринятие», «Личностный рост» прослеживается связь.

По результатам констатирующего эксперимента нами были выделены группы респондентов с разным уровнем психологического благополучия. Из данных респондентов нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы. С респондентами экспериментальной группы была реализована тренинговую программа по формированию конструктивных копинг-стратегий поведения.

* 1. Программа тренинга по формированию конструктивных копинг-стратегий поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия

Подросток, находясь во взаимоотношении с людьми любой сферы жизни оказывается в ситуации постоянного выбора жизненных путей, поступков. В современных условиях, характеризующихся ускорением темпов развития и усложнением жизни общества, востребованной становится личность активная и жизнестойкая, способная быстро реагировать на изменяющиеся условия и строить индивидуальную жизненную стратегию. В связи с этим актуальной становится проблема выбора эффективных стратегий преодоления жизненных трудностей.

На занятиях обучающиеся должны не столько приобрести очередную сумму определённых знаний, сколько овладеть навыками успешных стратегий поведения.

Цель программы: формирование конструктивных копинг-стратегий поведения у подростков с разным типам уровнем психологического благополучия.

Для достижения поставленной цели была разработана тренинговая программа. Она была апробирована на практике. Продолжительность проведения работы составила 4 недели. Количество занятий – 10, с частотой встреч 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 45 минут. В качестве участников тренинговой работы выступили учащиеся 7-х классов МБОУ «СОШ» № 1 г. Лесосибирска, которые до этого приняли участие в первичном диагностическом обследовании. Общая численность выборки составила 45 человек. В экспериментальную группу вошли учащиеся 7-х классов в количестве 8 человек имеющие несформированные копинг-стратегии. Контрольную группу составили учащиеся 7-х классов.

Рассмотрим краткое содержание занятий.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Структура занятия | Цель занятия | Оборудование | Время проведения |
| 1 |  | 1.Приветствие. Знакомство.  2.Обсуждение и принятие правил тренинга.  3.Продолжение знакомства.  4.Упражнение «Хвастовство».  5.Упражнение «Контраргументы».  6.Упражнение «Я люблю, конечно, всех…»  7.Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Рефлексия. | Создание благоприятного социально- психологического климата, формирование установки на активную работу; знакомство тренера с участниками, а также ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга. | Листы бумаги формата А4, фломастеры, ручки, клубок ниток. | 45 минут |
| 2 | Развитие копинг- стратегий поиска и оказание социальной поддержки. Тренировка навыков социально- поддерживающего поведения. | 1.Поиск и оказание социальной поддержки.  2.Ознакомление с навыками поиска, восприятие и оказание социальной поддержки. | Ознакомление участников со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки; обучение приемам поиска и оказания социальной поддержки. | Листы бумаги, формат А4, ручки. | 45 минут |
| 3 | Поведенческая копинг- стратегия избегание. | 1.Ознакомление с копинг стратегиями.  2.Осознание роли избегающего поведения в собственной жизни. | Ознакомление участников с понятием «поведенческая стратегия избегания», ее положительными и отрицательными моментами. | Листы бумаги, формат А4, ручки. | 45 минут |
| 4 |  | 1.Приветствие «Здравствуйте! Сегодня я такой…».  2.Упражнение «Точка опоры».  3.Упражнение «Атомы- молекулы».  4.Упражнение «Я самый лучший».  5.Упражнение «Сильные стороны».  6.Упражнение «Аплодисменты». Рефлексия. | Установление контакта с подростками, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям; обучение приемам расслабления и снятие эмоционального напряжения, осознание своих положительных качеств, формирование доверительного стиля общения. | Листы бумаги формата А4, фломастеры, ручки. | 45 минут |
| 5 |  | 1.Приветствие «Чем мы похожи».  2.Упражнение «Волшебный магазин».  3.Упражнение «Главное - второстепенное».  4.Упражнение «Личный герб».  5.Упражнение «Маяк».  6.Упражнение «Тропический дождь». Рефлексия. | Обучение приемам расслабления и снятие эмоционального напряжения; осмысление прожитой части своей жизни, значимости настоящих событий для будущего участников | Листы бумаги формата А4, фломастеры, ручки, цветные карандаши | 45 минут |
| 6 |  | 1.Упражнение «Приветствие».  2.Упражнение «Комплимент».  3.Упражнение «Под микроскопом».  4.Упражнение «Принимаю ответственность на себя».  5.Упражнение «Я –центр воли».  6. Прощание. Рефлексия. | Обучение находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, повышение самопонимания на основе своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. | Листы формата А4, ручки. | 45 минут |
| 7 |  | 1.Упражнение «Пара ласковых».  2.Упражнение «Вопрос».  3.Упражнение «Проблема».  4. Упражнение «Преодоление».  5.Упражнение «Крокодил».  6.Упражнение «Аплодисменты». Рефлексия. | Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению проблем. | Листы бумаги формата А4, ручки | 45 минут |
| 8 |  | 1.Упражненение «Я рад тебя видеть».  2.Упражнение «Порой я балую себя».  3. Упражнение «Письмо самому себе любимому».  4. Упражнение «Источник энергии».  5.Упражнение «Передай тепло по кругу». Рефлексия. | Создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение; снятие напряжения, ослабление тревоги. | Листы бумаги формата А4, фломастеры, газеты, свеча. | 45 минут |
| 9 |  | 1.Упражнение «Чудное прикосновение».  2.Упражнение «Передача движения по кругу».  3.Упражнение «Зато».  4.Упражнение «Расскажу о своем хозяине».  5.Упражнение «Порхание бабочки».  6.Упражнение «Лови удачу». Рефлексия. | Создание чувства ответственности, снижение уровня фрустрации, формирования умения отстаивать свою точку зрения, снятие напряжения. | Листы бумаги формата А4, фломастеры, ручки, мяч. | 45 минут |
| 10 |  | 1.Приветствие «Ассоциации».  2.Упражнение «Общение».  3.Упражнение «Пещера страхов».  4.Упражнение «Правда или ложь».  5.Упражнение «Заросший сад».  6.Упражнение «Рукопожатия». Рефлексия. | Снятие агрессии, уменьшение напряжения, избавление от страхов. | Листы бумаги формата А4, фломастеры, ручки, цветные карандаши | 45 минут |

*4.3 Анализ вторичных данных*

Повторная диагностика общего уровня психологического благополучия выявила заметное его улучшение. Об этом говорит уменьшение количества испытуемых с низким уровнем.

Сопоставляя результаты повторной диагностики способов преодоления трудностей. Анализируя представленные результаты, можем отметить следующее: все подростки экспериментальной группы (100%) стали проявлять когнитивные усилия, чтобы отделиться от проблемной ситуации и уменьшить ее значимость. Возможно, это связано с желанием избежать неудачи и неготовностью к активному противостоянию негативным факторам среды. Подросткам свойственно направлять свои усилия на сохранение самообладания, для них характерен более высокий уровень самоконтроля. Это также говорит о том, что у них формируются способы контролировать себя и свое поведение в условиях конфликтной ситуации. Стали использовать преимущественно формы проблемно-ориентированный копинга, направленные на анализ возникающих трудностей, поиск путей выхода из них. У 87,5 % исследуемых подростков вера в свои собственные силы привела к формированию копинга, направленному на положительную переоценку стрессовой ситуации. Они стали использовать внешние ресурсы для разрешения проблемной ситуации и способны быстро снижать эмоциональное напряжение в ситуации стресса.

Исходя из результатов, представленных в таблице можно увидеть, что при первичной диагностике у большинства испытуемых отмечался высокий уровень выраженности копинга, который свидетельствует о выраженной дезадаптации подростков. По итогам повторной диагностики количество подростков, имеющих дезадаптацию, значительно уменьшилось. Снижением напряженности копинга и улучшения психологического благополучия считается разнообразие копинг-стратегий. Испытуемые с большим разнообразием копинг-стратегий переживают тот же уровень стресса, что и испытуемые с низким разнообразием копингов, но их психологическое благополучие выше.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностик, можно сделать вывод о том, что наблюдаются значительные изменения показателей первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе.

* + 1. ***Заключение***

На основе теоретического анализа мы определили содержание понятия «совладающее поведение» означающее использование воли человека в си­туации, которая предполагает сконцентрированность и контроль над собой, т.е. над своими мыслями, желаниями, чувствами и т.д. Стили и стратегии совладающего поведения рассматриваются как отдельные элементы сознательного поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Копинг-поведение подразумевает ин­дивидуальный способ совладания человека с затрудни­тельной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Изучение зависимости между конструктивными стратегиями и ощущением психологического благополучия представляется достаточно важным, так как отражает насколько способность самостоятельного решения трудных ситуаций влияет на самоощущение подростков.

Проблема психологического благополучия в значительной степени связана с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструктирования человеком собственной жизни, выбора жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей.

Экспериментальное исследование, направленное на изучение конструктивных стратегий совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия проводилось на базе МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие 45 респондентов в возрасте 13 - 14 лет.

Полученные данные позволяют охарактеризовать респондентов подросткового возраста как лиц, умеющих регулировать свои чувства и действия, однако нуждающихся в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Возможно, они мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия к бегству или избеганию проблемы. Однако, несмотря на это, им свойственно прилагать усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, а также усилия по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности и готовности к риску. Подростки имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими. Способны создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Знают и принимают различные свои стороны, как положительные, так и отрицательные. Испытуемые используют различные конструктивные стратегии в преодолении трудностей.

Однако по итогам первичной диагностики была выделена группа подростков с высокой выраженностью копинга. Поэтому нами был создан и реализован тренинг, направленный на формирование конструктивных стратегий совладающего поведения.

Результаты повторной диагностики свидетельствуют о наличии положительной динамики, что подтверждает эффективность реализованного тренинга. Кроме того, был проведён корреляционный анализ (STATISTIKA 6.0.) результатов исследования, подтвердивший взаимосвязь психологического благополучия и копинг стратегий.

***Литература***

1. Адлер, А. Индивидуальная психология. – М.: Мирт, 2003. – 256 с.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. – М.: Академия, Раритет, 2001. –

396 с.

1. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник московского университета. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100 –110.
2. Будасси, С.А. Защитные механизмы личности. – М.: АСТ – пресс, 2005. –216 с.
3. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 2009. – № 2. – С. 118 – 125.
4. Волков, Б.С. Психология подростка. – М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 216 с.
5. Грановская, Р.М. Защита личности: Психологические механизмы /   
   Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, Свет, 2009. – 331 с.
6. Голомб, А. [Как мы объясняем свои ошибки: контрперенос, проекции и отторжение](http://www.psyjournal.ru/j3p/20040204) / А. Голомб // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2008. – № 3. – С. 37 – 42.
7. Голубева, Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – № 3. – Т. 3. – с. 36-42
8. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 14 – 23.
9. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф /   
   Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал / Ред.   
   А.Л. Журавлев. – М: Наука. – 2011. – Т. 32. № 2. – С. 82 – 93.
10. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения /   
    Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 88 – 95.
11. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения : материалы Международной научно – практической конференции 16 – 18 мая 2007. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома.: Изд – во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2007. – 426 с.
12. Крюкова, Т.Л. Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международной научно – практической конференции 26–28 сентября 2013. / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская,   
    С.А. Хазова. – Кострома : Изд – во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. –   
    Т. 2. – 302 с.
13. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 389 с.
14. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. - 2007. – № 3. – С. 24 – 27.
15. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. – Л.: Медицина, 1970. – 178 с.
16. Мягер, В.К. Психогигиена и психопрофилактика. – СПб.: Медицина, 2005.  – 238 с.
17. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2009. – 351 с.
18. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей /   
    И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – М.: Речь, 2006. – 219 с.
19. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии). – Ер.: Изд-во АН Арм ССР, 1988. – 262 с.
20. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М.: Мир, 2004. – 182 с.
21. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 419 с.
22. Сирота, Н.А. Копинг – поведение в подростковом возрасте. – СПб.: Питер, 2006. – 237 с.
23. Селигман, М. Обычные семьи, особые дети. – М.: Теревинф, 2007. –

368 с.

1. Соколова, Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 17 – 22.
2. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы международной научной конференции 2012. — М.: Буки –Веди, 2012. — С. 13 – 16.
3. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Генезис, 2003. – 144 с.
4. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности / П.П. Фесенко // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 35.
5. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 2009. – 478 с.
6. Фромм, Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 2003. – 269 с.
7. Хорни, К. Невротическая личность. – М.: Мысль, 2006. – 478 с.

Электронные ресурсы:

1. Братчикова, Ю.В. Психологическое благополучие в современном образовательном пространстве / Ю.В. Братчикова // – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 – 146 с. fps.uspu.ru›…article
2. Елисеева, О.А. Структура субъективного благополучия подростков в образовательной среде с низким уровнем психологической безопасности / О.А. Елисеева // Психология: lib.herzen.spb.ru
3. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева   
   // lib.tsu.ru›mminfo/000063105/351/image
4. Комарова, Н.В. Совладающее поведение в экстремальных условиях /

Н.В. Комарова // [www.apriori-nauka.ru/uploads/files/Komarova.pdf](http://www.apriori-nauka.ru/uploads/files/Komarova.pdf)

1. Лойстер, П. Исследование групповых защитных механизмов /   
   П. Лойстер // <http://wiki.myword.ru/index.php>
2. Подольский, А.И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А. И. Подольский,   
    О. А. Карабанова, О. А. Идобаева, П. Хейманс // Вестник московского унивнерситета. Психология. – 2011. – № 2. – С. 9 – 12. psycdigest.ru›articles/pdf/
3. Салливен, Х. Психологические аспекты физических симптомов /   
   Х. Салливен // www. library.ru/ intell\_razv3074.shtml
4. Теплякова, И.В. Совладающее поведение как условие преодоления ситуаций в студенческой среде // Вектор науки ТГУ. – 2012. – №3(10). – С.215 – 217. edu.tltsu.ru/.../html/media70423/71\_tepljkova.
5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В Козлов, Г.М. Мануйлов // – М., Изд-во Института Психотерапии – 490 с., 2002 neuroleptic.ru/.../5650
6. Фрейд, З. Защитные нейропсихозы / З. Фрейд // <http://www.sunhome.ru/philosophy/1236>
7. Хачатурова, М.Р. Роль социально - психологического тренинга в обучении совладанию с организационными конфликтами /   
   М.Р. Хачатурова // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»: PsyJournals.ru/files/65013/23
8. Эриксон, Э.Г. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование / Э.Г. Эриксон // <http://vmo.rgub.ru/researh/lit_review/erikson.php>