

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

**ТРЕННИНГ ПО АДАПТИВНЫМ СПОСОБАМ СОВЛАДАНИЯ
ПОДРОСТКОВ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ**

Полное наименование темы магистерской работы

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 384 группы

направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Касяна Андрея Владимировича
(ФИО студента)

Научный руководитель

к. пед. н.

должность, уч. степень,
уч. звание

01.12.22

подпись, дата

Е.Г. Евдокимова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д.псх.н.,
доцент

должность, уч. степень,
уч. звание

Фролова

01.12.22

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2022 год

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Актуальность темы исследования связано с изучением личностных особенностей (самоотношения и локуса контроля) на характер адаптационных способов в условиях изменения социальной ситуации развития подростков. Данный подход позволяет связать изменения предикторов адаптационных способов подростков с изменениями социальной ситуации развития самого подростка, совершив реконструкцию его взгляда.

Регулирующую и контролирующую функцию в жизнедеятельности подростка выполняет ответственность, которая состоит из самоотношения и компонентов локус контроля.

Формулировки авторов, изучающие данный вопрос подчеркивают: адаптация личности раскрывается как процесс преодоления проблемных ситуаций (Налчаджян А.А.), адаптация ключевой социально-психологический механизм социализации личности (Андреева Г.М.), формирование копинг-поведения, рассматриваемое как сознательное поведение подростков (Духновский С.В.), адаптация заключается в усвоении норм (Немов Р. С.), изменение условий среды это фундамент для построения оптимальных адаптивных способов (Ромм М. В.), социализация осуществляется в течении всей жизни человека (Шипицыной Л. М.).

Понятия трудная ситуация, разрабатывалась в работах Ф.Е. Василюка, А.Я. Анцупова, А.И. Шпилова (1999). М. Тышкова (1987).

Проблемой самоотношения занимались в своих исследованиях многие отечественные психологи (Л.С. Выготский, Л.И. Божович И.С. Кон, С.Р. Пантеев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, и др.).

База арт-терапевтической работы с подростками заложена такими

западными учеными, как К.Г.Юнг, Е.Кейн, Э.Краммер Б.Мун. В нашей стране представлены: А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская, Л.Д.Лебедева и других.

ЦЕЛЬ исследования: обосновать эффективность тренинга и апробация его в работе для развития адаптивных способов действия подростков на новом социальном этапе развития.

Объект исследования: личностные особенности и адаптивные способы подростков.

Предмет исследования: влияние тренинга на личностные особенности (самоотношение и локуса контроля) и характер адаптационных способов в условиях изменения социальной ситуации развития подростков.

Гипотеза исследования: эффективность тренинга связана с изменениями личностных особенностей и способов преодоления трудностей у подростков, при адаптации к новой социальной ситуации развития.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Выявить предикторы адаптивных способов и осуществить их диагностику у подростков.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность влияния тренинга на развитие адаптивных способов у подростков.
4. Проанализировать влияние участия у подростков в тренинге на процесс изменения адаптивных способов, связанных с преодолением трудностей в новой ситуации развития.
5. Составить рекомендации взаимодействия со старшими подростками с целью развития адаптивных способов совладания.

Новизна исследования состоит в том, что разработанная методика в виде тренинга направлена на изменения личностных особенностей и способов

преодоления трудностей у подростков при адаптации к новой социальной ситуации развития.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования нашей программы по развитию адаптивных способов совладания в условиях изменения социальной ситуации развития подростков, которая может быть использована в условиях любой общеобразовательной школы.

Новизна полученных результатов позволяет апробированные упражнения тренинга включать в психокоррекционные программы по рекомендации взаимодействия со старшими подростками с целью развития адаптивных способов совладания.

Апробация результатов магистерской диссертации.

Участие в третьей международной научно-практической конференции «Инновации в развитии одаренности: диагностика, обучение, воспитание в условиях цифровизации». Саратов, 21.10.2021. Публикация статьи по теме «Способность к самостоятельной познавательной деятельности».

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

В первой главе изучены: теоретические основы понятия самосознание, самоотношения и локуса контроля, рефлексия, трудная ситуация (как возрастная и ситуации социального взаимодействия), адаптация, социально-психологические маски, адаптивные способы совладания для развития

подростка. Объективно трудная ситуация — это возрастная. Субъективная трудная ситуация — это потенциальный переход в новую социальную группу.

В ходе исследования нами были изучены методы арт-терапии в качестве основных инструментов развивающей и коррекционной работы с подростками. Арт-терапия имеет широкую область применения в работе с подростками, и может иметь терапевтическую, психокоррекционную, профилактическую, развивающую или социализирующую направленность. Она имеет преимущества перед другими методами терапии за счет возможности невербальной коммуникации, обращения к неосознаваемым процессам и свободному творческому самовыражению личности.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование по адаптивным способам совладания подростков с трудными ситуациями.

Целью нашей работы является обоснование эффективности тренинга и апробация его в работе для развития адаптивных способов действия подростков на новом социальном этапе развития.

Постановка цели нашего исследования ориентирована на изучение влияния тренинга на личностные особенности (самоотношение и локуса контроля) и характер адаптационных способов в условиях изменения социальной ситуации развития подростков.

Для исследования эффективности тренинга на основе изучения изменений предикторов адаптивных способов в условиях изменения социальной ситуации развития подростков, было осуществлено практическое исследование. Практическое исследование по форме является экспериментом, включающим в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования.

Для проверки гипотезы был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого экспериментальная группа прошла тренинг с базовым упражнением «маски отношений» из программы «Дорога жизни».

На контрольном этапе экспериментального исследования для количественной оценки эффективности тренинга «макси отношений» из программы «Дорога жизни» проведено повторное тестирование по трём изначально выбранными нами методиками (ТЕСТ-ОПРОСНИК САМООТНОШЕНИЯ (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); Копинг-тест Р.Лазаруса; Методика УСК (уровень субъективного контроля) Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л. М. Эткинд. После повторной диагностики мы сравнили все показатели для выявления достоверности различий между ЭГ на констатирующем этапе и ЭГ на контрольном этапе. Был использован критерий Стьюдента для связанных выборок и были получены достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,01$.

Копинг-тест Р.Лазаруса. В показателях способов совладания подростков:

- конфронтация, в ЭГ на контрольном этапе средний показатель (8,11) достоверно ниже по сравнению с ЭГ на констатирующем (10);
- дистанцирования, в ЭГ показатель (7,82) достоверно ниже по сравнению с ЭГ на констатирующем (10);
- поиск социальной поддержки, в ЭГ показатель (12,9) достоверно выше по сравнению с ЭГ на констатирующем (10);
- принятие ответственности, в ЭГ показатель (8,2) достоверно выше по сравнению с ЭГ на констатирующем (6);
- бегство-избегание, в ЭГ показатель (11,6) достоверно ниже по сравнению с ЭГ на констатирующем (15);
- планирование решения проблемы, в ЭГ показатель (13,3) достоверно выше по сравнению с ЭГ на констатирующем (11);
- положительная переоценка, в ЭГ показатель (13,75) достоверно выше по сравнению с ЭГ на констатирующем (12).

Это означает, что подростки ЭГ стали меньше конфликтовать в стрессовой ситуации, реже пытаться дистанцироваться от проблемы и избегать ее

разрешения, стали чаще обращаться за помощью и поддержкой других, пытаться решить проблему, рассмотреть проблемную ситуацию под иным углом.

Методика УСК (уровень субъективного контроля) Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л. М. Эткинд:

- в показателях локуса контроля, в ЭГ выросли показатели общей интернальности с (5,6) до (7,1), интернальности в области достижений с (6,3) до (7,2), неудач было (4,8) стало (6,2), учебы с (5,8) до (6,7) и межличностных отношений с (5,9) до (6,7), это говорит о том, что подростки ЭГ стали чаще брать на себя ответственность за происходящее с ними, оценивать свою личную роль;

ТЕСТ-ОПРОСНИК САМООТНОШЕНИЯ (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев):

- в показателях самооотношения: в ЭГ повысились показатели ожидаемой положительной оценки от других с (45,8) до (52,8), подростки ЭГ стали в большей мере ждать одобрения, похвалы от окружающих и стали в большей мере интересоваться собственным внутренним миром.

Таким образом, проведенные тренинга по адаптивным способам совладания подростков с трудными жизненными ситуациями можно считать эффективными.

Полученные эмпирическим путем данные свидетельствуют об эффективности тренинга. Таким образом, гипотеза, предполагающая, что использование в работе с подростками тренинга, направленного на изменения личностных особенностей (самоотношение и локуса контроля) в условиях изменения социальной ситуации развития подростков, повышает способы совладания подростков с трудными жизненными ситуациями, полностью подтвердилась. Так же подтверждает тот факт, что самооотношение в подростковом возрасте динамично и ситуативно, оно пластично и поддается коррекции.

Через формирование позитивного самоотношения к процессу самопознания собственного «Я» в тренинге получилось сменить восприятие трудностей так, что это естественный жизненный опыт, способствующий саморазвитию личности.

Рефлексия собственных изменений подростков привела к интеграции своего опыта. Приобретенный опыт в тренинге «маски отношений» был оценен как позитивный, нужный, возникло новое представление о себе, о трудных ситуациях и способах совладания с ним, базирующееся на осознании своей самостоятельности, знаний, умений и развитии общих способностей. Так же выявлены способы совладания с трудностями через: избирательство; противостояние; содействие; сохранение разумного эмоционального равновесия; в расширении уверенности в себе, поиском баланса, принятия помощи со стороны и сохранением самоуважения.

На основании проведенного исследования мы разработали практические рекомендации по профилактике адаптивных способов совладания подростков с трудными жизненными ситуациями в условиях изменения социальной ситуации развития подростков.

Актуальность проблемы самоотношения и локуса контроля подростков связана с особенностями процесса формирования адаптивных способов совладания подростков, которые претерпевают самые значительные изменения именно в социальной ситуации развития.

Положительное самоотношение обеспечивает подростку эмоциональное благополучие и способствует устойчивому формированию личности. Негативное самоотношения, приводит к дезадаптации поведения.

Способы совладания ориентированы на решение трудной ситуацию с одной стороны, и с другой стабилизируют психологическое напряжение. Трудные ситуации появляются в случае неуравновешенности эмоций, или если

происходит несоответствие между целями у подростков.

Важно отметить, что эффективность совладания с трудными ситуациями зависит как от выбора способа, так и от индивидуальных качеств и ресурсов подростка, таких как возраст, характер, задатки и способности, а также тот опыт и научение взаимодействия со способами совладания.

С проблемой совладания в трудных ситуациях сталкиваются все подростки, так как они являются частью развития самосознания личности. Необходимость адаптации подростка в условиях изменения социальной ситуации развития подростков обусловлена изменением социального окружения и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения).

На основании проведенного исследования мы разработали практические рекомендации по профилактике адаптивных способов совладания подростков с трудными жизненными ситуациями в условиях изменения социальной ситуации развития подростков, представленные в приложении диссертации.