

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.В. Басалаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

**РАЗВИТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СРЕДСТВАМИ  
ИЗОТЕРАПИИ**

Руководитель \_\_\_\_\_ зав. каф., канд. психол. наук  
подпись, дата      должность, ученая степень

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник \_\_\_\_\_  
подпись, дата

О.В. Сорочинская  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Развитие совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова

инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии» содержит 61 страницу текстового документа, 41 использованный источник, 10 таблиц, 2 рисунка, 2 приложения.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ, ПОДРОСТКИ, ПОДРОСТКИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, ИЗОТЕРАПИЯ

Актуальность исследования связана с повышением негативных социальных проявлений в современном обществе, которые способствуют росту эмоциональных расстройств, увеличению агрессивности и враждебности, провоцируют рост подростковой преступности.

Совладающее поведение - процесс осознания и преодоления трудных жизненных ситуаций. Подростки, находящиеся в такой ситуации, испытывают трудности в осознании проблемы и в умении применять адаптивные стратегии поведения на практике.

Цель работы: изучение возможностей развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии.

В результате исследования было раскрыто содержание понятий «совладающее поведение», «трудная жизненная ситуация»; описаны проявления совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации; рассмотрена изотерапия как метод развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации; организовано и проведено экспериментальное исследование совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации; подобрана и описана система занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
1 Теоретические аспекты изучения возможностей развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии .....	9
1.1 Совладающее поведение: понятие, характеристики .....	9
1.2 Проявление совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	17
1.3 Изотерапия как метод развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	25
2 Экспериментальное изучение возможностей развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии .....	34
2.1 Организация и методы исследования .....	34
2.2 Анализ результатов исследования .....	37
2.3 Описание системы занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	48
Заключение .....	53
Список использованных источников .....	56
Приложение А Система занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации .....	62
Приложение Б Изотерапевтические техники, используемые на занятиях с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации.....	69

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования связана с повышением негативных социальных проявлений в современном обществе (экономическая нестабильность, кризис семьи и мн. др.), которые становятся источниками массовой фрустрации, способствуют росту эмоциональных расстройств, увеличению агрессивности и враждебности и провоцируют рост подростковой преступности. Необходимость психологической поддержки становится сегодня особенно важной для подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

Трудная жизненная ситуация - это следствие взаимодействия человека с окружающим миром в процессе жизнедеятельности. Такая ситуация наступает тогда, когда человек не может самостоятельно, без чьей-то поддержки справиться с существующим положением дел, когда прежние модели мышления, поведения и оценки ситуации перестают действовать. Тогда, с целью выхода из трудной жизненной ситуации, приобретения эмоционального и психологического комфорта, изменения самооценки и мотивации человеку необходимо использовать стратегии совладающего поведения.

Осознание и психическая напряженность в восприятии трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте связано с нарушением привычного жизненного уклада, с изменением взглядов на жизнь, с появлением диссонанса между идеалами, ценностями, потребностями и возможностями, с изменением персональных и общественных приоритетов. Имеется мнение, что нахождение в трудной жизненной ситуации – это сложная комплексная характеристика ребёнка, жизнь которого дезорганизована по причине сложившихся обстоятельств, которые преодолеть своими силами или с помощью семьи он не может и ему требуется психологическая поддержка извне.

Называют ряд причин, определяющих появление и развитие трудных жизненных ситуаций у подростков, это: семейные проблемы (низкий уровень

материального положения; аддиктивное поведение родителей; насилие); конфликты в процессе общения (с родителями, друзьями, учителями, администрацией образовательного учреждения); неуспеваемость в процессе обучения или одарённость подростка; социально-психологические особенности личности (Лакреева А. В., Хомутова М. В. и др.).

Совладающее поведение - это процесс осознания личностью возникших трудностей, использование знаний о том, как следует преодолевать такие ситуации, и умение применять эти стратегии на практике. Поэтому важно научить подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию, применять такую модель поведения, которая позволила бы ему с помощью осознанных действий и способов, соответствующих его личности и самой ситуации, преодолеть возникшее затруднение.

Для развития совладающего поведения необходимо найти эффективные методы коррекционной работы с молодежью, находящейся в трудной жизненной ситуации, что является актуальной проблемой в области психолого-педагогических исследований. Одним из таких методов является изотерапия, используемый для детей и подростков с трудностями в социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах и т.п. Психокоррекционные занятия с использованием изотерапии могут послужить инструментом для развития совладающего поведения, межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования: изучение возможностей развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии.

Объект: совладающее поведение как психологический феномен.

Предмет: развитие совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) Раскрыть содержание понятий «совладающее поведение», «трудная жизненная ситуация» в ходе анализа научной литературы.

2) Описать проявления совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3) Рассмотреть изотерапию как метод развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

4) Организовать и провести экспериментальное исследование совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

5) Подобрать и описать систему занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические методы: тестирование (опросник «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус) и «Томский опросник ригидности» (автор - Г. В. Залевский));

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой исследования выступили труды отечественных психологов, раскрывающие проблемы трудных жизненных ситуаций и совладающего поведения: Л. А. Анцыферова, Е. В. Битюцкая, Л. Ф. Бурлачук, Г. А. Винокурова, Т. Л. Крюкова, Т. В. Корнилова, А. В. Либина, К. Муздыбаев, С. К. Нартова-Бочавер, А. М. Прихожан, Н.В. Останина, Н. А. Сирота и др.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ № 6» г. Лесосибирска Красноярского края. Исследование проводилось в ноябре 2019 - мае 2020 г. В исследовании принимали участие подростки, находящихся в трудной жизненной ситуации, в возрасте 13-16 лет, в количестве 24 человек.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2019 г.) – изучение теоретических аспектов изучения возможностей развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (декабрь 2019 г. – апрель 2020 г.) - организация экспериментального исследования совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, анализ результатов исследования; описание системы занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что полученные нами результаты являются основой для анализа особенностей формирования копинг-поведения в подростковом возрасте. Прикладная польза исследования определяется возможностью применения полученных результатов психологами, социальными педагогами и непосредственно родителями при определении оптимальных способов и путей психологического развития подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, с целью формирования у них более эффективных копинг-стратегий.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 источник, и 2 приложений. В работе содержится 10 таблиц, 2 рисунка. Общий объем работы составляет 61 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

## **1.1 Совладающее поведение: понятие, характеристики**

Термин «совладание» происходит от старославянского слова «лад», которое означает мир, согласие, упорядочивание. В связи с этим становится понятным, что основное предназначение совладания – адекватное приспособление к обстоятельствам.

Тема совладающего поведения на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных проблем, изучаемых современной наукой. Эту проблему можно рассматривать с различных сторон.

По словам А.К. Акименко, история изучения совладающего поведения началась в 1940-е гг. с исследований Г. Гартмана. В 1960-1980-е гг. исследования совладающего поведения продолжились, так как стали более актуальными, в связи с увеличением темпа жизни. В процессе изучения совладающего поведения выделились три подхода к данному вопросу: диспозиционный, интегративный и ситуационный [1].

Т.В. Корнилова [17] дала описание подходов в исследованиях совладающего поведения (табл. 1).

Определенный стиль поведения возникает во время интеграционного процесса отношений между человеком и ситуацией. Согласно третьему подходу процесс адаптации делится на несколько этапов, а также включает в себя два компонента: познавательные и поведенческие усилия индивида, взаимодействуя друг с другом, помогают преодолеть кризис. Ученые делят когнитивные компоненты процесса преодоления на два типа: первичная и вторичная оценка.

Таблица 1 – Подходы к пониманию совладающего поведения

Подход	Представитель	Характеристика
Диспозиционный подход	З. Фрейд	Основан на психоаналитической модели. Совладающее поведение служит средством психологической защиты, для преодоления стрессовой ситуации и напряжения [40].
Интегративный подход	А. Биллингс Р. Моос	Представители выделили ряд черт личности человека, которые отвечают за регулирование их действий. Важную роль играют психические черты человека, которые побуждают его действовать определенным образом, реагировать определенным образом на ситуации. Эти психологические черты практически не изменяются, поэтому заставляют человека проявлять сходные реакции и в критической ситуации [1].
Ситуационный подход	Р. Лазарус С. Фолкман	Главными составляющими являются личность и ситуация, которые в одинаковой мере могут занимать лидирующие позиции и давать характеристики совладающему поведению.

На первом этапе развития совладающего поведения проводится первоначальная оценка текущей ситуации. Она оценивает степень опасности (на данном этапе человек определяет, несет ли эта ситуация опасность или нет).

На втором этапе процесса совладания проводится вторичная оценка, дополняющая первый этап процесса, которая определяет стили или поведенческие стратегии, используемые человеком для преодоления трудностей.

На первый план третьего этапа выходит поведенческий компонент - разработка механизмов преодоления, которые позволят человеку справиться с эмоциональными и поведенческими реакциями различного характера при разрешении кризисной ситуации [17].

В тоже время Р. Лазарус подчёркивал, что «помимо трёх основных этапов развития совладающего поведения, возможен и четвёртый этап, на котором происходит когнитивная переоценка значимости самой ситуации для индивида, постановка новых целей и задач по разрешению возникших проблем» [20, с. 12].

Для отечественных разработок и исследований в области изучения стресса базовой является теория Р. Лазаруса. В отечественной психологии изучение совладающего поведения началось относительно недавно. Первыми следует выделить работы Л. А. Анциферовой, в которых исследуются стратегии поведения человека, работы В. А. Ташлыпова [36], где рассматриваются внутренние картины болезни у больных неврозом. На данный момент наиболее известными являются работы Г. С. Кобытовой, Т. Л. Крюковой [16, 18].

Мы заметили, что в российской психологии чаще используется понятие «совладающее поведение», впервые примененное Л. А. Анциферовой [2]. Понятия «копинг-поведение» или просто «копинг» используются реже, они употребляются как синонимы понятию «совладающее поведение».

С точки зрения многих отечественных психологов в центре предмета обсуждения совладающего поведения стоит субъект. По мнению А. В. Брушлинского, только человека цельного, способного быть активным творцом, совладающим с жизнью, который может интегрировать в себе множество видов деятельности, можно назвать субъектом [5].

А. В. Брушлинский писал: «субъект – это человек, люди на высшем (индивидуально для каждого из них) уровне активности, целостности, системности, автономности» [5, с. 14].

Рассматривая проблемы совладающего поведения, мы взяли за основу для себя взгляды и идеи Т. Л. Крюковой. Она пишет: «совладающее поведение представляется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностными особенностями и ситуации, справиться со стрессом» [18, с. 16].

Т. Л. Крюкова в определении копинга или совладающего поведения также указывает на связь ситуации с личностью [18]. Л. И. Анциферова также придерживается данного подхода [2]. Авторы объясняют, что цель такого поведения – активное взаимодействие с ситуацией: ситуацию можно изменить, если она контролируется, или приспособиться к ней, если она неконтролируемая. Они указывают, что на выбор копинг-стратегий влияют в

равной степени как личностные (когнитивные), так и ситуационные факторы. И если человек, с учетом своих психологических особенностей, не владеет таким видом поведения, могут возникнуть трудности, влекущие за собой различного рода неприятности.

В современной психологии стратегии совладания представляют собой «основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции человеком эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам» [2, с. 4].

Большое количество различных стратегий совладающего поведения позволяют каждому автору выделять свои стратегии. Тем не менее, копинг-стратегии неоднозначны. Они могут носить в себе как пассивные и активные, адаптивные и дезадаптивные типы поведения, потому, что в жизни человек при решении трудностей использует несколько стратегий или стилей одновременно. Выбранная стратегия в разных ситуациях может носить как конструктивный, так и дезадаптивный характер, все зависит от имеющихся скрытых возможностей, мотивов, ресурсов человека [24].

Т. Л. Крюкова отмечала: «к копинг-ресурсам относятся характеристики личности и социальной среды... Это личностные структуры, которые помогают индивиду справиться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию» [18, с. 30].

Именно от потенциала человека, его личностных ресурсов и среды зависит действенность используемых стратегий. Человек эффективен в совладании, когда имеет возможность применять позитивные ресурсы (например, поддержка семьи и значимых лиц, интеллект, здоровье, а также материальные ресурсы). Стратегия совладания как понятие включает в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. Следовательно, выбор копинг-стратегии поведения, особенность её использования определяют само совладающее поведение и степень его развития для отдельно взятого человека [18].

Анализируя научные разработки, мы пришли к выводу, что в настоящее время нет общепринятой классификации копинг-стратегий. Вместе с тем необходимо отметить, что «большинство из имеющихся моделей совладающего поведения построено вокруг двух предложенных в 1984 г. Р. Лазарусом и С. Фолкман базисных стратегий психологического преодоления:

1) проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на разрешение возникшей проблемы);

2) эмоционально-ориентированный копинг (изменение личных установок в отношении ситуации).

Их численное соответствие зависит от того, как воспринимаются стрессовые ситуации» [22].

Еще раз повторимся, в соответствии с разработкой теоретических концепций о копинге Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют активные и пассивную формы адаптивного поведения [20]. Они отмечают, что первая форма включает активное преодоление, использует все варианты человеческого поведения, задача которого ослабить или совсем устранить влияние проблемной ситуации, (это может быть осознание поведенческих мотивов, преодоление трудностей и многое другое). Такие стратегии различны, но они всегда осознаны. Второе - использовать различные механизмы интрапсихической защиты, которые позволяют справляться с тревогой, вызванной бессознательной деформацией происходящего, но не изменяют саму стрессовую ситуацию. Защитные механизмы предполагают бессознательное поведение, нерациональное.

Рассматривая защитные механизмы как интрапсихические формы управления стрессом, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, Г.С. Кобытова [16] также называет данный вид поведения паллиативным копинг-поведением (от позднелат. *pallio* - «сглаживать», «прикрывать»).

Л. Ю. Беленкова определяет «копинг» или «совладающее поведение» как «разновидность социального поведения человека, смысл которого заключается в том, чтобы разрешить или смягчить, привыкнуть или уклониться от

требования, предъявляемого трудной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав её неразрешимость и опасность. Механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, а способы, применяемые субъектом, адекватны личностным особенностям и ситуации» [3, с. 21].

Рядом авторов была осуществлена попытка объединить в одно целое систему механизмов психологической защиты личности и копинга. В исследованиях последних 10-15 лет (Зуйкова Н. В., Исаева Е. Р., Корицова Г. С. и др. [11, 16]). Как пишет Г. С. Корицова: «адаптационные механизмы личности представлены в качестве единой системы, единого процесса взаимодействия механизмов психологической защиты, которые условно называют «защитно-совладающим стилем» [16, с. 46].

Категория совладающего поведения вошла в психологическую науку относительно недавно. Как отмечает Т. Л. Крюкова, «совладающее поведение, являясь адаптационной составляющей, рассматривается как арсенал осознанных действий и решений личности, благодаря которым она справляется с трудностями повседневного и экстремального стресса. Гибкость, вариативность совладания, адекватность ситуации, определяет меру успешности в достижении баланса взаимоотношений человека со средой. Условно можно отметить, что копинг выполняет как бы реализующую функцию, т.е. способствует обеспечению адаптации личности на основе потенциальных ресурсов, имеющих более широкую природу» [18, с. 130].

Совладание с жизненными трудностями, по мнению Е. В. Битюцкой, - это познавательные и поведенческие (причем постоянно меняющиеся) усилия человека, сосредоточенные на преодолении ситуаций, которые подвергают человека испытанию и превышают его ресурсы [4].

По мнению Е. М. Мастюковой, суть совладания заключается в том, чтобы человек либо полностью смог преодолеть негативные жизненные неурядицы, либо уменьшил их отрицательное воздействие на организм. Поэтому, «совладающее поведение - это целенаправленное социальное поведение,

позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действия» [27].

Хочется отметить, что в настоящее время проблема совладания перемещается на более широкий круг ситуаций. По словам С. К. Нартовой-Бочавер, «со временем понятие coping «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем - в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [29, с. 20].

В процессе изучения литературы, мы выяснили, что совладающее поведение можно изменить за счет стратегий поведения, которые основаны на имеющихся у человека психологических (самооценка, убеждения и т.д.), личностных (здоровье, выносливость, умение находить и принимать поддержку), средовых (окружение, семья) копинг-ресурсов. Стратегии - приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания.

Так, Р. Лазарус [20] рассматривая копинг-стратегии выделил виды копинг-механизмов (табл. 2).

Таблица 2 - Копинг-механизмы в управлении стрессом (автор - Р. Лазарус)

Виды копинг-механизмов	Способы управления стрессом
Конструктивный	Самоконтроль, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки
Относительно конструктивный	Принятие ответственности, положительная переоценка
Неконструктивный	Дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация

Позднее, классификации копинг-стратегий, так же разрабатывались и предлагали двоичное разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» / «работа в отношении к проблеме».

Однако, Л. И. Анциферова [2] предложила следующую классификацию стратегий совладания (табл. 3).

Таблица 3 - Классификация стратегий совладания

Классификация стратегий совладания	Регуляция стратегий совладающего поведения
Преобразующие стратегии совладания	Характеризуется принятием решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, формулирование ее как проблемы, определение целей, составление плана решения, способов достижения цели.
Приёмы приспособления	Изменение собственных характеристик (работа над собой) и отношений к ситуации (позитивное толкование или придание нейтрального смысла ситуации)
Вспомогательные приёмы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий; «техники» борьбы с эмоциональными расстройствами, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями	Уход или бегство из трудной ситуации, которые могут совершаться не только в практической, но и в чисто психологической форме – путем внутреннего отдаления от ситуации или подавления мыслей о ней. Такие ситуации часто возникают в сфере здоровья.

Таким образом, личностные и возрастные особенности, общественные условия – вот те факторы, формирующие совладающее поведение. В то же время надо сказать, что развитие совладающего поведения – это длительный процесс, связанный с развитием устойчивых свойств человека, которые регулируют поведение и определяют внутреннюю гармонию.

Личность человека в ходе своего самосовершенствования проходит ряд этапов, на каждом из которых испытывает различные переживания [17].

Итак, совладающее поведение – индивидуальный способ преодоления трудной жизненной ситуации в соответствии с ее логикой, ее значимостью для человека; это попытки (поведенческие, эмоциональные, когнитивные) справиться с актуальными внешними или внутренними условиями, которые оцениваются человеком как напряжение и стресс.

Сознательное формирование способов совладания успешно осуществляется при выполнении следующих условий:

- осознании возникшей трудной ситуации;
- знании способов эффективного совладания с трудной жизненной ситуацией;
- умении адекватно и своевременно применять их в жизни.



Стратегии могут сочетаться друг с другом, дополнять друг друга, могут изменяться в зависимости от ситуации.

Далее необходимо рассмотреть проявления совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## **1.2 Проявление совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Состав жизненных ситуаций, как выбор возможных способов их разрешения, могут меняться на протяжении жизни человека. Л.С. Выготский, беря за основу критерии смен ведущих форм деятельности, называет подростковым возрастом период 11-17 лет, но подразделяет его на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), когда ведущей деятельностью является общение, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная деятельность. Начальный этап подросткового возраста выражен рядом характерных особенностей, таких как общение со сверстниками и стремление отстоять свою независимость, самостоятельность [9].

Жизнь каждого подростка полна противоречий, и одни противоречия порождают другие.

Традиционно подростковый возраст воспринимается как период отдаления от взрослых. На этом этапе подростки с одной стороны стремятся противопоставить себя взрослым, отстаивать свои права и независимость, с другой - ожидают от взрослых защиту, выручку и поддержку. Весомый фактор психического развития в подростковом возрасте - общение со сверстниками. Желание занять достойную позицию, быть принятым в компанию сверстников, быть ее частью, обладающей всеми правами, жить по ее правилам, сопровождается большой конформностью в отношении ценностей и норм группы [7].

Подростковый возраст – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Это период становления избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. В этот период формируется самооценка, подростки стремятся понять себя и свои способности. Но на этом этапе у них появляется противоречие: желание быть ни на кого не похожим сочетается со стремлением быть как все. Они ищут сходства с другими людьми, но стремятся к индивидуальности и неповторимости, уникальности [4].

Как отмечает Г. А. Винокурова, у подростков активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей. Для того чтобы этот процесс был успешным, подростку нужны особые эмоционально поддерживающие взаимоотношения со стороны значимых взрослых, и семья здесь играет особую роль [8].

Е. Н. Туманова выявила следующие типичные кризисы в жизни подростков. Это проблемы в таких областях, как:

- семья («ссоры в семье»); отношения со сверстниками («конфликт с другом»);
- отношения со взрослыми («конфликт с учителем»);
- образовательная деятельность («отсутствие контроля», «неудачи»);
- здоровье («болезни, травмы») [37].

В связи с возникновением таких ситуаций, подросток попадает в трудную жизненную ситуацию.

Вслед за К. Н. Василевской мы определяем трудную жизненную ситуацию как ситуацию, «в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» [7, с. 42]. «Основой для определения трудной жизненной ситуации является адаптация к жизни. При условии дезадаптации

человека к жизни мы можем говорить о наступлении трудной жизненной ситуации» [7, с. 43].

Трудная жизненная ситуация возникает, когда появляются несоответствия между целями и возможностями их реализации, когда изменяется обычный образ жизни, и человек не может уладить ситуацию с помощью принятых норм поведения, привычных для него. Такие ситуации предъявляют повышенные требования к человеку, к его способностям и возможностям, стимулируют его к активности [30].

По мнению А. В. Лакреевой, основной причиной появления категории «подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации» считается семейное неблагополучие, а именно:

- алкоголизм или наркомания в семье;
- низкая материальная обеспеченность, нищета;
- конфликты между родителями и родственниками подростка;
- жестокое обращение с детьми, насилие в семье [21].

С точки зрения Л. С. Выготского, ребёнок, оказавшийся в ситуации стресса, не может гармонично развиваться в социуме, отсюда появляются трудности и проблемы. Ребенку приходится менять нормы поведения, приспосабливаться к ситуации. Возникшую на данном этапе проблему, необходимо решать с помощью профессионалов. Для успешной жизнедеятельности в обществе человеку важно быть физически и психологически здоровым, осознавать свою значимость, найти цель в жизни, так как отсутствие цели создает впечатление бессмысленности существования, ненужности. У человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, нарушены социальные связи с обществом: ухудшаются или разрушаются отношения с близким окружением (коллективом, учителями, родителями) [9].

Н. В. Останина и С. А. Хазова в своих работах приводят результаты исследования, в котором выявили динамику стратегий совладающего поведения у подростков [30, 41]. Обобщим их:

Во-первых, подростки редко принимают ответственность на себя, то есть не решают проблему самостоятельно, а предпочитают делегировать ответственность за ее решение другим людям, либо перекалдывают ответственность за происходящие события на стечение обстоятельств. Слабо прослеживается дистанцирование, удаление от ситуации за счет познавательных усилий (это чаще характерно для одиннадцатиклассников - они чаще предпринимают попытки отделить себя от проблемы, стараются забыть о ней). Менее используется конфронтативный копинг, который при выраженном предпочтении, состоит из проявлений неприязни и гнева, неоправданном упрямстве, в обвинении других. В некоторых случаях эта стратегия является положительной тенденцией, дающей возможность подросткам противиться трудностям, но в случае продолжительных конфликтов становится непродуктивной.

Во-вторых, с возрастом наиболее распространенные стратегии изменяются:

- Учащиеся восьмых классов в решении проблемы используют анализ ситуации, предпринимают усилия по управлению своими эмоциями путем переосмысления ситуации и ее значения.

- Подростки девятых классов чаще пытаются избавиться от проблемной ситуации, уйти от нее, пытаются интерпретировать ее в позитивном ключе, с точки зрения роста личности.

- Школьники десятых и одиннадцатых классов чаще пытаются придать происходящему позитивное значение, применяют стратегию самоконтроля. Однако существенным различием между ними является то, что десятиклассники предпочитают при решении проблемы выработать план действий и следовать ему, а учащиеся одиннадцатых классов выбирают стратегию избегания, что может являться показателем формирования псевдосовладающего поведения.

В-третьих, молодые люди используют разные стратегии, но менее всего, независимо от возраста, берут ответственность за происходящее. Характерно

наличие условно продуктивных и непродуктивных стратегий, они охватывают разные установки личности [30].

Поскольку выработка успешных стратегий преодоления трудностей в условиях увеличения темпа жизни, больших перемен в социальной сфере - очень важна для подростка, резонно возникает вопрос о возможности развития таких стратегий, которые способствуют своевременному, конструктивному решению самых серьезных подростковых проблем [11].

Помимо объективных причин возникновения трудной жизненной ситуации, существуют также «внутренние», связанные с тем, как и с каким эмоциональным напряжением человек готов воспринимать конкретную жизненную ситуацию. Большое значение имеет информация о роли когнитивных способностей в возникновении проблемы. Мысли о своей незначительности, некритическая оценка стереотипных мнений, недооценка доступных стратегий или другие «негативные идеи и представления» могут привести к нарушению корректировки адаптивных форм копинг-поведения [12].

В подростковом возрасте стрессовые ситуации более четко связаны с удовлетворением или неудовлетворенностью основных потребностей, в данном случае эмоциональных потребностей: в принятии, самоуважении, успешности, свободе выражения эмоций, спонтанности и здоровых границах. Неспособность удовлетворить эти потребности приводит к появлению ранней дезадаптации, которая, в свою очередь, способствует появлению конкретных стратегий выживания, чаще всего неэффективных в преодолении стрессовых ситуаций

Рассматривая основные способы преодоления кризисных ситуаций, важно отметить существенную роль стратегии социальной поддержки. М. Д. Петраш в своем исследовании рассматривает такие формы социальной поддержки, как: «когнитивная, инструментальная, эмоциональная, материальная помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причём особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Социальная поддержка смягчает воздействие

стресса на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека и способствует развитию индивида» [30, с. 351]. Социальная поддержка играет важную роль в подростковом возрасте. В этот период идет интенсивный процесс обучения тому, как психологически преодолевать жизненные трудности, и основную роль в успехе этого процесса играют совместные действия со взрослыми [18].

В частности, исследование Г. А. Винокуровой, А. В. Зарезновой показало, что «подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, менее адаптированы к социуму, к новым условиям деятельности, им сложнее устанавливать социальные контакты. Их цели в жизни не ясны, или они имеют достаточно смутное представление о них. Такие подростки часто отрицательно относятся как к себе, так и к окружающим, восприятие окружающего по большей части происходит в негативном ключе» [8, с. 23].

Л. Ю. Беленкова отмечает, что, «решая сложные жизненные задачи, не имея достаточного жизненного опыта, знаний, умений эффективного взаимодействия с окружающими, подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, часто используют неадекватные приёмы психологической защиты, неконструктивные стратегии преодоления трудностей. Они испытывают затруднения в стрессовых ситуациях, выстраивая копинг-поведение без должного учёта особенностей ситуации и собственных возможностей» [3, с. 20].

Описывая подростка, находящегося в трудной жизненной ситуации, Е. М. Мастюкова выделяет внешние поведенческие признаки: «систематическое опоздание в школу, ребёнок надолго задерживается в школе после уроков, боится идти домой; убегает из дома» [27, с. 73].

Отрицательные черты подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по Н. М. Лифановой, «выраженные формы эгоизма и индивидуализма, озлобленность, чрезмерная грубость, дерзость, упрямство, распушенность, жадность, легкомысленное отношение к жизни, неразвитость чувства стыда и т.д. Нравственная деформация их личности отражается и в

эмоциональных особенностях. Для них характерна эмоциональная возбудимость, агрессивность поведения, конфликтность, несдержанность, повышенная аффективность» [25, с. 96].

С точки зрения Т. Л. Крюковой, подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, имеют следующие особенности:

- «отсутствие ценностей, принятых в обществе (творчество, познание, активная деятельность в жизни); они убеждены в своей ненужности, невозможности добиться в жизни чего-то своими силами, своим умом и талантом, занять достойное положение среди сверстников, добиться материального благополучия;

- проекция на себя неудачной жизни собственных родителей;

- эмоциональное отвержение подростков со стороны родителей и одновременно их психологическая автономия и т.д.» [18, с. 51].

Если сравнивать представления о счастье и счастливом человеке подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации с представлениями подростков из благополучных семей, то можно увидеть следующую особенность: у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, самыми распространенными ответами об основных показателях счастья являются сладости, еда, игрушки и т.д. Возможно, игрушка позволяет подростку компенсировать недостаток эмоционального тепла и неудовлетворённость потребностей игры, потребностей оценивания, потребностей уважения и поддержки и др. [34].

Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, отличаются особым процессом социализации [12].

В своей статье А. В. Лакреева пишет, что для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, присущи следующие специфические особенности:

- неумение общаться с людьми, гнев на родителей, агрессия на сверстников, трудности общения с ними (так как материальная иерархия все же присутствует в обществе);

- нарушения в развитии чувств, эмоциональные переживания (стыд, чувство беспомощности и др.);

- низкий уровень социального интеллекта, что затрудняет понимание социальных норм, правил, необходимость их соблюдения и т.д.

- ограниченные возможности в отдыхе, в посещении театров, музеев и т.д., в связи с низким уровнем доходов родителей [21].

Л. Ю. Беленкова считает, у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, нет положительной, позитивной модели поведения: хронический семейный стресс, неправильные стили воспитания, недифференцированное общение со сверстниками, зависимость от влияния социальных групп, объединений, неполноценные коммуникативные контакты. Так же необходимо брать во внимание и защитные механизмы подростков, суть которых – отрицание информации, несовместимой со сложившимися представлениями. Все эти проблемы указывают на деформацию личностного развития, и нарушение психосоциальной адаптации подрастающего человека. [3].

Для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, характерны: заниженная самооценка, их отличает меньшее принятие себя; изменение представлений о себе, оценка личности в целом носит отрицательный характер. Большинство девиантов критически воспринимают отношения к себе других людей, относятся к ним с подозрением, недоверием, сомнением, таким образом, проецируя свое отношение к себе на людей.

Также Г. А. Винокурова утверждает, у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, наблюдается высокий уровень физической агрессии, раздражение, негативизм, что говорит о склонности к выражению негативных чувств, как через ссоры, крик, визг и т.п. Эти молодые люди склонны к использованию физической силы против другого человека, они готовы проявлять агрессию при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости [8].



Таким образом, рассмотрев проявления совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, пришли к выводу, что для таких подростков характерны следующие стратегии преодоления кризисных ситуаций:

- Молодые люди используют разные стратегии, но менее всего берут ответственность на себя, не решают проблемы самостоятельно. Часто пытаются отделить себя от проблемы, стараются забыть о ней. Часто используют конфронтативный копинг, выбирают стратегию избегания, что может являться показателем формирования деструктивного поведения.

- Реже используют стратегию самоконтроля и положительной переоценке. Часто подростки с выраженным психическим сопротивлением применяют стратегию «разрешения проблем», так как: имеют чаще всего негативный опыт по ее применению; испытывают недостаток личностных и психологических ресурсов для поиска возможных вариантов решений проблемы. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, не умеют положительно переосмысливать ситуацию, не умеют смотреть на нее с разных позиций, не могут переключить себя на нейтральное восприятие ситуации, а затем найти в ней что-то позитивное для себя.

- Характерно наличие условно продуктивных и непродуктивных стратегий, они охватывают разные установки личности.

Исходя из выше сказанного, мы считаем, что развитию совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, способствуют методы психокоррекции, в том числе изотерапия.

### **1.3 Изотерапия как метод развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Умение справиться с волнением и психоэмоциональным напряжением актуально для подростков в связи с ускорением темпа современной жизни, с

постоянно повышающейся ответственностью и жесткостью социально-ролевых предписаний.

Как уже говорилось выше, подростки, находящиеся в трудной ситуации, не могут воспроизвести такие варианты поведения, которые бы помогли им стать коммуникабельнее и привлекательнее в отношениях со взрослыми и сверстниками, изменить самооценку и мотивацию. Такие подростки демонстрируют неуверенность, проявляют агрессию, склонны к зависимому поведению, часто замыкаются в себе, становятся эмоционально нестабильными.

В связи с этим появляется проблема поиска эффективных методов работы по преодолению отклонений или недостатков психологического развития подростков, по обучению конструктивным выходам из травмирующих ситуаций, развитию эффективных поведенческих стратегий. Одним из таких методов является метод изотерапии, призванный воздействовать на личность средствами изобразительной деятельности. Ученые давно убеждены в том, что творчество помогает человеку справиться с эмоциональными проблемами, изменить мировосприятие, пересмотреть жизненные ценности, восстановить целостность человека [13].

А. И. Копытин считает, что арт-терапия представляет собой частную форму психотерапии искусством [15]. В обществе арт-терапию часто рассматривают как терапию изобразительным творчеством, но это не так. Как считает М. В. Киселева, современная арт-терапия включает большое многообразие подходов, с учетом применения изобразительной и творческой деятельности [13]. Изотерапия - это наиболее распространенное арт-направление, которое является одним из эффективных методов психологической работы, где инструментами для выявления и осознания проблем являются средства изобразительного искусства. Терапия изобразительным творчеством позволяет человеку буквально «творить, рисовать свою жизнь».

Изотерапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Благодаря изотерапии, можно избавиться от негативных мыслей, которые влияют на способности нашего тела, и не дают ему освободиться от эмоций, вызывающих стресс. Как только негативные эмоции осознаются, появляется возможность избавиться от них, выразив их в рисунке, скульптуре или коллаже. [37].

В своей книге «Арт-терапия в работе с детьми» М. В. Киселева утверждает, с помощью такого инструмента как рисунчатая терапия человек может дать разрешение своему телу прожить ярче внутренние чувства и тем самым снять напряжение. Одним из важных состояний человека, от которых человек черпает ресурс, является уверенность в своих силах, что позволяет добиваться поставленных жизненных целей, приводит к спокойствию и концентрации мыслей. Появляется уверенность, восстанавливается внутреннее равновесие человека, что приводит к гармонии и удовлетворению жизни. Личность получает новые ресурсы к развитию [13].

Л. С. Выготский рассматривает изотерапию как «комплекс психологических методов воздействия, осуществляемых в рамках изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» [9, с.86.].

Между изотерапией и художественным творчеством существует четкая граница. Для подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, занятия искусством не являются самоцелью, они лишь средство, которое помогает лучше понять себя. Эти занятия ориентированы не на результат, а, прежде всего, на процесс. Одна из задач данного метода – помочь человеку узнать и

научиться выражать собственные чувства, а результаты, получившиеся в ходе этого процесса, служат материалом для анализа породивших их переживаний.

Изотерапия способствует развитию совладающего поведения, так как человек через созданные образы осознает процессы, протекающие в бессознательном, и получает возможность их исследовать и проанализировать [19].

Возможности изобразительного искусства в коррекционной работе с подростками, находящимися в кризисной ситуации, связаны, прежде всего, с тем, что собственная изобразительная деятельность позволяет ощутить и понять самого себя, помогает свободно выражать свои чувства и мысли, оказывает помощь в процессе освобождения от сильных переживаний. Также занятия изобразительной деятельностью, способствуют появлению потребностей и реализации своего потенциала, а в результате, приводит к гармонии с собой.

Изотерапия – метод, помогающий человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. «Процесс рисования как таковой даёт человеку возможность разгрузиться, снять стресс, успокоиться и почувствовать удовлетворение от деятельности, в этом объясняется востребованность данного направления», - утверждает Л. Г. Куликова [19, с. 61]. Основные достоинства изотерапии - это, прежде всего, общение: общение без слов (невербальное общение), передача информации через образы, а также, это еще и самопознание себя.

Терапия изобразительным творчеством, как отмечает Л. Д. Лебедева, основана на позициях психоанализа, которые утверждают, что художественные образы отражают процессы, протекающие на бессознательном уровне. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, их трансформируют, переводят в творчество. По рисункам можно диагностировать травматические ситуации и эмоциональные проблемы, страхи, затруднения в общении. В рисунке отражается непосредственное восприятие подростка своей ситуации [23].

Как отмечает Л. Д. Лебедева [23], работа с различным художественным материалом решает психологические проблемы (табл. 4).

Таблица 4 - Применение техник изотерапии в коррекционной работе

Техники изотерапии	Психологические проблемы
Спонтанное рисование (красками)	Снимает зажатость
Рисование карандашом	Сдерживает гиперактивность, избавляет от неуверенности в себе (рисунок можно стереть и перерисовать);
Пластилин или глина (соленое тесто)	Избавляет от негативных эмоции, работа с агрессией;
Коллаж (например, вырезки из журналов)	Уменьшает тревожность, страх (неумение рисовать)

Показаниями для осуществления изотерапевтической работы с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, являются: негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия, трудности в эмоциональном развитии, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессия, чувства эмоционального отвержения, одиночества, стрессовые состояния, депрессия, деструктивное поведение, нарушения отношений с близкими, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуацией, недоверие, неприязнь к окружающим [35].

С помощью изотерапии повышается качество психологической помощи подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Это происходит за счет формирования необходимого адаптационного потенциала личности, то есть способности нахождения и развития адаптивных копинг-ресурсов, которые станут основой копинг-поведения подростков.

Е. Н. Мадонна отмечает, что «метод изотерапии при работе с подростками в трудных ситуациях помогает: реализовать более широкий спектр защитно-приспособительных реакций; позволяет при контакте с различными материалами не только осознать и отреагировать травматическую ситуацию, но и восстановит сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы» [26, с. 25].

Творческий процесс для подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, становится способом, который позволяет условно перестраивать

конфликтную психотравмирующую ситуацию, построить план и сформировать новую форму её разрешения. Через рисунок изотерапия помогает найти выход чувствам и переживаниям, помогает пересмотреть свое отношение к различным ситуациям, безболезненно соприкоснуться к некоторым пугающим и травмирующим образам и, бесспорно, способствует повышению самооценки и развитию способностей.

М. В. Киселева [14] выделяет основные этапы изотерапии (табл. 5).

Таблица 5 - Основные этапы проведения изотерапии в коррекционной работе (автор - М. В. Киселева)

Этапы	Содержание
Первый этап	Подготовительный этап - создание «безопасного пространства». Это важный этап для эмоционального настроя подростков. На данном этапе регламентируются общие цели и условия работы, продолжительность занятия и другие важные моменты. Важно отметить, что достичь положительного результата от изотерапевтической деятельности можно в том случае, когда между подростком и психологом будет достигнута внутренняя защищенность и доверие.
Второй этап	– творческая работа: создание продукта, феномена. На данном этапе происходит первоначальное осознание подростком своих чувств, осознание конфликтов и потребностей.
Третий этап	процесс рассматривания символических образов, осмысления их содержания и осознания (инсайт) своего внутреннего мира.
Четвертый этап	интерпретация чувств, мыслей, возникших в результате творческой работы. Описание своей работы меняет восприятие подростка, ведет к переосмыслению опыта и собственных переживаний

На занятиях с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, используются разнообразные приемы. И. В. Зеленкова [10] скомпоновала их в группы, в зависимости от поставленных целей в решении проблем подростков, находящихся в сложной жизненной ситуации.

1. Упражнения на общую активизацию и развитие сенсомоторной сферы. Упражнения направлены на кинестетические ощущения. Взаимодействие с различным материалом вызывает тактильные и внутренние ощущения, таким образом, подростки учатся познавать окружающий мир и осознавать свои чувства через тактильные контакты.

2. Упражнения, с использованием предметно-тематических изображений.

Работа с рисунками, на которых запечатлен окружающий мир подростка, позволяет лучше понять окружающую действительность, приспособиться к ней, осознать свое собственное восприятие действительности и увидеть себя в этом мире. А также выявить веселые и грустные моменты в их жизни, заново прожить их, по-новому переосмыслить. В процессе работы обращается внимание на внешние проявления (тембр голоса, выражение лица, жесты и т.д.). Тематика этих занятий разнообразна (например, «Я и моя семья», «Кем я стану», «Мой автопортрет» и т.п.). По таким рисункам можно изучить взаимоотношения подростка, выявить внутрисемейные трудности, понять их причину. А это путь к совладанию.

### 3. Темы и упражнения образно-символического типа

Через рисунок определенных объектов, через краски и линии подросток может выразить свое понимание таких понятий как «любовь», «дружба», «добро», «ложь» и т.д., таким образом, происходит осознание нравственных принципов, ценностей и установок подростка. Важно, чтобы подростки воспринимали действия, как своеобразную игру и не боялись выразить свои мысли, чувства и эмоции на бумаге. Рисунок исследуется и анализируется вместе с подростком, предлагаются различные манипуляции с теми символами, которые появились на белом листе, а для более полного, глубокого самовыражения ему задаются конкретизирующие вопросы. Эти вопросы помогают «входить» в рисунок вместе с подростком и устанавливаются терапевтические отношения, в процессе которых происходит обучение совладающему поведению.

### 4. Совместное групповое рисование, работа в парах.

Основная задача – выявление и осознание трудно описываемых проблем, переживаний подростков. Тематика таких рисунков разнообразна (например, «День рождения», «Жизнь в лагере», «Школьная дискотека» и т.п.) Коллективный творческий труд способствует развитию навыков общения молодых людей, приводящих к более доверительным отношениям между

участниками, в результате чего повышаются адаптивные способности подростков.

#### 5. Рисование на основе направленной визуализации.

Основная задача – выявление и осознание трудно описываемых проблем, переживаний подростков. Тематика таких рисунков разнообразна (например, «День рождения», «Жизнь в лагере», «Школьная дискотека» и т.п.) Коллективный творческий труд способствует развитию навыков общения молодых людей, приводящих к более доверительным отношениям между участниками, в результате чего повышаются адаптивные способности подростков.

6. Упражнения на освоение разнообразных способов преобразования материала и формирование позитивного отношения к художественным формам познания. На таких занятиях подростки экспериментируют с разнообразным художественным материалом, изучают его физические свойства и используют его необычные выразительные возможности

#### 7. Комбинированные техники.

Техники, позволяющие соединить, интегрировать изобразительное искусство с другими видами художественного творчества (музыка, танец и т.п.). Комбинированные техники позволяют подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, отображать в творчестве свои открытия, свое осознания себя, моделировать действительность и выражать отношение к ней

С помощью изотерапии глубинные переживания выражаются свободнее и легче. Возможно, поэтому нередко этот метод оказывается единственным инструментом, который помогает прояснить неосознаваемые чувства и переживания.

Таким образом, изотерапия в настоящее время является одной из эффективных форм психологической помощи подросткам в кризисных ситуациях. Занятия с использованием изотерапии помогают подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, развитию совладающего поведения, а именно: преобразовать негативные, травмирующие чувства в



нечто более позитивное, справиться с психотравмирующей ситуацией, пережить её на новом уровне, сформировать новые типы поведения, скорректировать поведенческие установки, подвести к возможным вариантам выхода из трудной ситуации.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

### 2.1 Организация и методы исследования

Сложная жизненная ситуация вызывает психологические нарушения в поведении, эмоциональную напряженность и стресс, которые мешают человеку развиваться в обществе, воплощать в жизнь его желания и цели. Для преодоления подобного рода ситуаций подростку следует иметь навыки использования эффективных стратегий совладания, которые помогут ему избежать негативных последствий для своего психологического здоровья.

Нами было организовано экспериментальное исследование совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ № 6» г. Лесосибирска Красноярского края. Исследование проводилось в ноябре 2019 - мае 2020 г.

В исследовании принимало участие подростки, находящихся в трудной жизненной ситуации, в возрасте 13-16 лет, в количестве 24 человека.

Ситуации, которые привели к тому, что подростки оказались в трудной жизненной ситуации весьма разнообразны: алкоголизм или наркомания в семье; низкая материальная обеспеченность, нищета; конфликтные отношения между родителями и родственниками подростка; жестокое обращение с детьми, насилие в семье.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (ноябрь 2019 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования,

2 этап (декабрь 2019 г. – апрель 2020 г.) - организация экспериментального исследования совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, анализ результатов исследования;

описание системы занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус) и «Томский опросник ригидности» (автор - Г. В. Залевский).

Приведём описание вышеназванных методик.

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус).

Цель – определение механизмов, способов, стратегий совладания с трудностями в различных сферах психической деятельности.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые сгруппированы в 8 шкал (в разброс). Утверждения, касающиеся поведения в трудной жизненной ситуации, испытуемый должен оценить с позиции часто проявляющихся у него вариантов поведения.

Методика позволяет из 8 копинг-стратегий определить преобладающие: конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; положительная переоценка.

Методика позволяет выделить три уровня копинг-стратегий:

0-6 – низкий уровень напряжённости, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряжённость копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

2. «Томский опросник ригидности» (автор - Г. В. Залевский).

Цель - количественная и структурная оценка ригидности как свойства личности, оценка способности испытуемых к приобретению и применению нового опыта.

Опросник состоит из шести основных смысловых шкал и двух дополнительных (контрольных):

1. Шкала симптомокомплекс ригидности (ШСКР) устанавливает склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения – персеверациям, стереотипиям, упрямству, педантизму.

2. Шкала актуальной ригидности (ШАР) обнаруживает отсутствие способности при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы и т.д.

3. Шкала сензитивной ригидности (ШСР) отражает эмоциональный отклик человека на новое, на ситуации, которые требуют каких-либо изменений, возможно, страх перед новым.

4. Шкала установочной ригидности (ШУР) отражает настрой на принятие - непринятие нового, потребность или необходимость изменений самого себя - самооценки, уровня притязаний, моральных принципов и т.п.

5. Шкала ригидности как состояния (ШРКС) - высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса, утомления человек в высокой степени склонен к ригидному поведению; в обычных условиях такое поведение он может не проявлять.

6. Шкала преморбидной ригидности (ШПР) указывает на наличие трудности у испытуемых в ситуациях каких-либо перемен уже в подростковом и юношеском возрасте.

7. Шкала реальности (ШР) - контрольная, показывает, исходит ли испытуемый из своего опыта или только из предположений (высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый исходил из некоторых предположений, следовательно, результаты обследования не могут вызывать доверия).

8. Шкала лжи (ШЛ) отражает достоверность получаемых результатов.

Затем был проведён качественный и количественный анализ полученных данных.

Ниже опишем результаты экспериментального исследования совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## 2.2 Анализ результатов исследования

Обратимся к анализу результатов, полученных в ходе экспериментального исследования совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по опроснику «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус).

Результаты диагностики подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по опроснику «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус) представлены в таблицах 7, 8.

Таблица 7 – Результаты диагностики подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по опроснику «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус)

№ п/п	Имя	шкалы							
		Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство – избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1.	Александр Б.	1	12	12	11	4	12	7	10
2.	Александра М.	7	0	7	7	11	14	16	14
3.	Артур С.	2	7	7	12	5	7	8	11
4.	Алсу Ф.	8	1	8	8	0	15	17	15
5.	Альфия	3	8	8	0	7	8	9	12
6.	Анастасия З.	9	2	13	9	1	0	18	16
7.	Анна С.	4	9	9	1	8	9	0	7
8.	Борис П.	10	3	14	10	2	1	10	0
9.	Василий Б.	5	10	10	2	9	10	1	8
10.	Виктория Ш.	11	4	15	11	3	2	11	1
11.	Георгий С.	6	11	11	3	10	13	2	9
12.	Дарья Ш.	13	5	16	12	4	3	12	2

Продолжение таблицы 7

13.	Дмитрий Б.	7	13	12	4	11	14	3	10
14.	Егор М.	14	6	17	7	5	4	7	3
15.	Екатерина К.	8	14	7	5	12	15	4	11
16.	Елена К.	15	7	18	8	6	7	8	4
17.	Илья С.	9	15	8	7	7	16	5	12
18.	Ирина С.	16	8	13	13	0	14	9	5
19.	Людмила С.	10	16	9	8	8	17	6	7
20.	Мария Г.	17	9	14	14	1	13	13	7
21.	Надежда С.	11	17	10	9	9	18	0	8
22.	Неля Б.	18	10	15	15	2	10	14	8
23.	Олег К.	12	18	11	10	10	13	1	13
24.	Татьяна Б.	13	11	16	16	3	11	15	9

Проанализировав данные таблиц 7 и 8, мы пришли к следующим выводам.

Анализируя результаты по шкале «Конфронтационный копинг», мы отмечаем, что у большего числа (11 человек, что составляет 45%) испытуемых, находящихся в трудной жизненной ситуации, отмечен средний уровень выраженности копинга, у 30% (7 подростков) высокий уровень выраженности копинга и у 25% (6 респондентов) низкий уровень выраженности копинга.

У 45% (11 обследуемых) участников исследования, которые показали средний уровень напряжения «Конфронтационного копинга», выявлен адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии. Это свидетельствует о том, что решение проблемы у данных испытуемых идет за счет не всегда целенаправленной деятельности, у них может наблюдаться импульсивность в поведении, трудности в планировании действий, в программировании результатов регулирования стратегией поведения. У молодых людей, демонстрирующих высокий уровень напряжения копинга, выявлена дезадаптация. Для изменения ситуации они проявляют агрессивные усилия, определенный уровень враждебности. Низкий уровень выраженности копинга, выявленный у 6 респондентов, говорит об адаптации.

В таблице 8 наглядно представлено распределение уровней напряженности совладающего поведения по шкалам.

Таблица 8 – Представленность уровней совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Уровни напряженности	Шкалы, в %						
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство – избегание	Планирование решения проблемы
низкий уровень (0-6)	25	30	0	25	54	21	37
средний уровень (7-12)	45	45	52	58	46	33	37
высокий уровень (13-18)	30	25	42	17	0	46	26

Из результатов, полученных по шкале «дистанцирование», видно, что у 45% (11 подростков) выявлен средний показатель напряженности, у 30% (7 испытуемых) – низкий, у 25% (6 подростков) – высокий. Исходя из данных исследования, мы имеем возможность предположить, что респонденты, находящиеся в трудной жизненной ситуации (11 подростков), преодолевают трудности с помощью защитных механизмов, за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной напряженности. У 6 испытуемых выявлен высокий уровень напряженности по шкале, что свидетельствует о вероятности обесценивания подростками своих переживаний. Данные подростки недооценивают значение принятия действенных стратегий в преодолении проблемной ситуации. 7 подростков с низким значением напряженности могут пересматривать значимость трудной ситуации, снижая ее важность.

По шкале «самоконтроль» у 42% (10 подростков) - высокий уровень, 58% (14 подростков) - средний уровень, низкий уровень не выявлен. Данный факт свидетельствует о том, что испытуемые, показавшие средний уровень напряжения (14 подростков) справляются с негативными переживаниями из-за травмирующей ситуации за счет подавления и сдерживания эмоций. Они стараются минимизировать их влияние на восприятие этой ситуации и выбор

стратегии поведения, стараются контролировать свое поведение, скрывать от окружающих свои переживания. 10 подростков, демонстрирующих высокий показатель напряженности, испытывают трудности выражения переживаний, потребностей, чрезмерно требовательны к себе, что приводит к сверконтролю.

По шкале «Принятие ответственности» низкие значения отмечаются у 54% (13) респондентов, средние значения - у 46% (11) участников исследования, высокие значения не выявлены. Из этого следует, что при возникновении проблемы, испытуемые со средними значениями, часто винят себя во всем, признают собственную роль в проблеме с сопутствующими попытками ее решения, часто переживают чувство вины, неудовлетворенности собой, что может привести к депрессивным состояниям. Низкие значения напряженности по данной шкале могут говорить о понимании подростками своей роли в возникновении трудностей.

По шкале «Поиск социальной поддержки» низкий уровень напряженности выявлен у 25% участников исследования от общего числа подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации (у 6 обследуемых). Средний уровень напряженности диагностирован у 58% респондентов от общего числа испытуемых (14 человек). Высокая напряженность копинга отмечена у 17% респондентов от общего числа испытуемых (4 подростка).

Молодые люди с низким уровнем напряженности по шкале «Поиск социальной поддержки» (6 испытуемых) справляются с трудными ситуациями с помощью информационной, эмоциональной и действенной поддержки со стороны взрослых. У респондентов со средним уровнем напряженности (14 человек) преобладает стремление к поиску социальной поддержки у близкого окружения, подростки от них ожидают внимание, совета, сочувствия.

Для подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, с высоким уровнем копинга по шкале «Поиск социальной поддержки» (4 подростка) характерно проявление чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим, что может сформировать зависимую позицию, а это свидетельствует о дезадаптации.



По шкале «Бегство – избегание» низкий уровень напряженности был выявлен у 21% (5 испытуемых). Средний уровень диагностирован у 33% (8 человек). Высокий уровень напряженности по данной шкале отмечен у 46% (11 подростков). Данный факт свидетельствует о том, что обследуемые подростки с высоким уровнем напряжения по шкале (11 человек) не могут самостоятельно решить проблему, пытаются игнорировать ее. Очень часто испытывают вспышки раздражения, с целью снижения напряжения могут начать употреблять алкоголь и др. Испытуемые, у которых выявлен средний уровень напряженности (8 человек), преодолевая негативные переживания в связи с трудностями, реагируют по типу уклонения: отрицают проблему или стараются отвлечься от нее, фантазируют. Низкие показатели по шкале (5 человек) говорят о том, что подростки не часто применяют эту стратегию, чтобы избежать проблем, в основном применяют ее в острой стрессогенной ситуации.

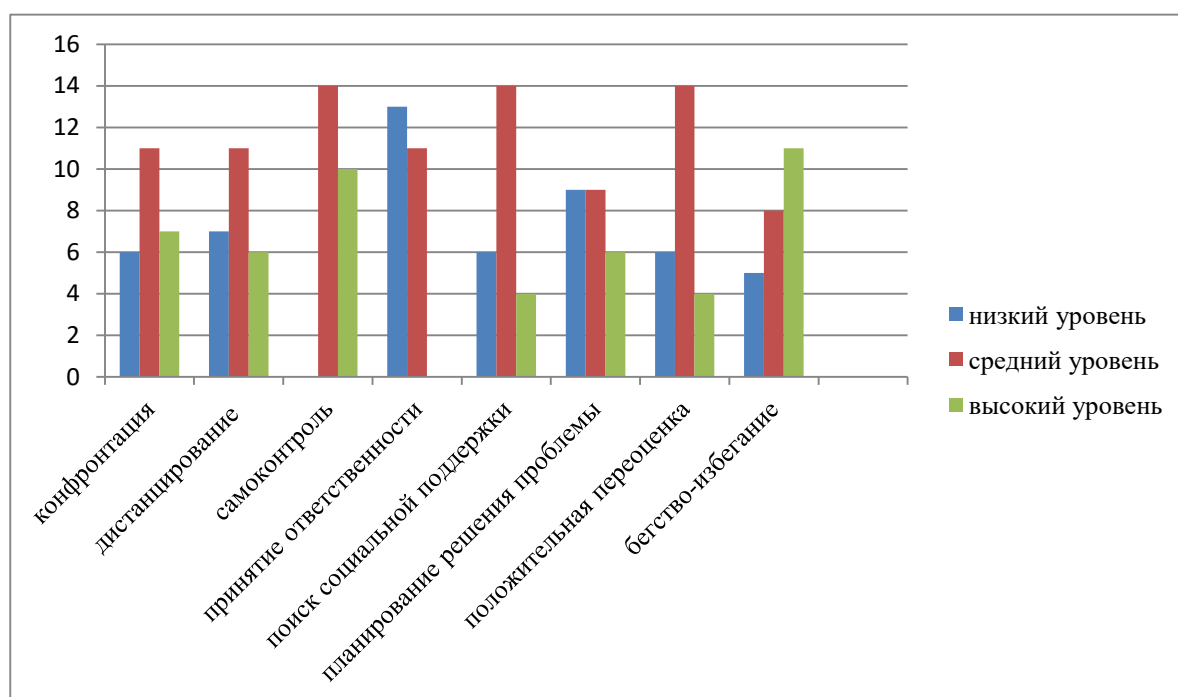


Рисунок 1 - Результаты диагностики стратегий совладающего поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по опроснику «Способы совладающего поведения» (автор - Р. Лазарус)

По шкале «Планирование решения проблемы» низкий уровень напряжённости отмечен у 37% (9 человек). Средний уровень выявлен у 37% –

(9 испытуемых). Высокая напряжённость диагностирована у 26% респондентов от общего числа испытуемых (6 подростков).

Участники исследования, демонстрирующие низкий уровень напряженности по данной шкале (9 человек), могут целенаправленно и планомерно разрешать проблемные ситуации.

Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, показывающие средний уровень копинга (9 человек), делают попытки преодолеть проблему: анализируют ситуацию и варианты поведения, планируют свои действия, учитывая при этом свой опыт и свои ресурсы.

Испытуемые с высоким уровнем по шкале «Планирование решения проблемы» (6 респондентов) вероятно, чрезмерно рациональны, недостаточно эмоциональны, им не хватает спонтанности в поведении.

На основе анализа данных, представленных в таблицах 7, 8 и на рисунке 1, мы сделали вывод о том, что низкий уровень напряжённости наиболее часто встречается у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по шкале «Принятие ответственности», при этом данный показатель не выявлен у испытуемых по шкале «Самоконтроль». Это говорит об адаптивном варианте копинга.

У испытуемых наиболее выражены средние показатели уровня напряженности по всем шкалам методики, кроме шкалы «Бегство-избегание». Преобладание среднего уровня напряжённости может говорить о том, что адаптационный потенциал данных подростков, находится в пограничном состоянии.

Полученные данные дают возможность охарактеризовать испытуемых подросткового возраста как лиц, которые при возникновении трудной жизненной ситуации преодолевают трудности за счет защитных механизмов, за счет снижения их значимости и степени внутренней напряженности. Они могут предпринимать попытки по преодолению трудностей, анализируя ситуацию и варианты поведения, учитывая свой опыт (в основном отрицательный) и имеющиеся ресурсы. Поэтому у подростков данной категории может

проявляться импульсивность, наблюдаются трудности в планировании своих действий, в предвидении результатов выбранного поведения. Часто они стремятся подавить свои эмоции, стараются уменьшить их влияние, пытаются контролировать свое поведение, скрыть свои переживания от окружающих. В то же время молодые люди стремятся к социальной поддержке, ожидают от людей сочувствия, понимания, совета. Очень часто при возникновении проблемы данные подростки могут винить себя во всем, переживать чувство вины, что может привести к депрессии.

Высокие показатели уровня напряженности по шкалам «Бегство-избегание», «Конфронтация», «Самоконтроль», свидетельствуют о наличии потребности мысленно избавиться от проблемной ситуации и уйти из неё, с помощью обесценивания собственных переживаний (а не дистанцироваться от нее). Преодолевая жизненные трудности, подростки предпринимают сверхусилия по регулированию своих чувств и действий. Часто в ситуациях разрешения проблемы подростки импульсивны, враждебно настроены, не пытаются решить конфликт, а намерено идут на него.

Отсутствие низкого уровня напряженности по шкале «Самоконтроль» у подростков может говорить о том, что подростки не умеют и не могут избегать эмоциогенных импульсивных поступков, у них нет правильного подхода к стрессовой ситуации.

Таким образом, мы выявили, что наибольшим предпочтением у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, пользуются стратегии «Бегство-избегание», «Самоконтроль» и «Конфронтация». Редко используется такой копинг, как «Принятие ответственности». Это указывает на то, что большинство подростков не осознают личную значимость в проблеме и не предпринимают попыток ее решения, но у большинства (58%) все-таки чувство ответственности в разной степени присутствует. В целом, молодые люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации, используют в той или иной степени каждый вид копинг-стратегий (то есть, как конструктивные или условно конструктивные копинг-стратегии, так и деструктивные).

Для того, чтобы выяснить способность или неспособность подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, менять способы поведения, приобретать и применять в жизни, мы использовали «Томский опросник ригидности» (автор – Г.В. Залевский).

Обратимся к анализу результатов, полученных в ходе экспериментального исследования. Результаты представлены в таблице 9 и на рисунке 2.

Таблица 9 – Результаты диагностики подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, по «Томскому опроснику ригидности» (автор - Г. В. Залевский)

№ п/п	Имя	шкалы					
		шкала РСО	шкала СКР	шкала СР	шкала УР	шкала АР	шкала ПМР
1.	Александр Б.	19	63	20	18	19	21
2.	Александр М.	13	81	8	12	20	34
3.	Артур С.	21	67	24	22	23	25
4.	Алсу Ф.	14	4	20	16	24	3
5.	Альфия	22	125	28	26	27	29
6.	Анастасия З.	7	63	39	19	5	22
7.	Анна С.	15	73	32	30	31	33
8.	Борис П.	11	136	6	13	20	23
9.	Василий Б.	24	77	9	23	35	37
10.	Виктория Ш.	2	79	41	17	21	24
11.	Георгий С.	19	81	25	2	22	39
12.	Дарья Ш.	23	75	34	32	33	35
13.	Дмитрий Б.	13	67	55	18	23	40
14.	Егор М.	21	71	30	28	29	31
15.	Екатерина К.	20	64	21	19	20	22
16.	Елена К.	14	82	9	13	21	35
17.	Илья С.	22	68	25	23	24	26
18.	Ирина С.	15	5	22	17	25	4
19.	Людмила С.	23	126	29	27	28	30
20.	Мария Г.	8	4	40	19	6	25
21.	Надежда С.	16	74	33	31	32	34
22.	Неля Б.	12	137	7	2	24	26
23.	Олег К.	25	78	29	21	36	38
24.	Татьяна Б.	3	80	42	22	25	27

Условные обозначения: РСО - Шкала ригидности как состояния; СКР - Шкала общей ригидности склонности, к широкому спектру фиксированных форм поведения, (симптомокомплекс ригидности); СР - Шкала сенситивной ригидности; УР - Шкала установочной ригидности; АР – шкала актуальной ригидности; ПМР - Шкала преморбидной ригидности.

Проанализировав результаты, полученные по методике «Томский опросник ригидности» (автор - Г. В. Залевский), мы пришли к следующим выводам.

1. По Шкале общей ригидности (склонности к широкому спектру фиксированных форм поведения) высокий уровень выявлен у 21% (5 респондентов). У данных подростков проявляется навязчивость, упрямство, педантизм и собственно ригидность. Таким подросткам трудно отказаться от привычных способов действия, и средств в достижении каких-либо целей. Высокая ригидность может стать преградой в усвоении новых способов, механизмов, стратегий совладающего поведения.

Умеренная склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения характерна для 58% (14 испытуемых).

Низкая склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения проявляется у 21% (5 подростков).

2. Высокий уровень по Шкале сензитивной ригидности (СР) преобладает у 25% (6 участников исследования). Это говорит о том, что подростки с высоким уровнем сензитивной ригидности очень эмоционально относятся к изменениям объективной действительности, испытывают страх перед новым, боятся жизненных перемен.

Умеренный уровень по Шкале сензитивной ригидности имеется у 54% (13 обследуемых).

Низкий уровень по Шкале сензитивной ригидности отмечаем у 21% (5 человек).

3. Умеренный уровень по Шкале установочной ригидности выявлен у 71% (17 подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации). Это свидетельствует о том, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в переключении внимания, в способах восприятия, в отказе от неоправдавших себя гипотез, предположений, в поиске новых способов решения проблем.

Низкий уровень по Шкале установленной ригидности проявляется у 29% (7 испытуемых).

Высокий уровень не выявлен.

4. Высокий и очень высокий уровень по Шкале ригидности как состояния (PCO) наблюдается у 50% (12 респондентов). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, преобладает ригидность, в большей степени проявляются привычные (фиксированные) формы поведения, которые не помогают изменить ситуацию, что приводит к повышению обидчивости, тревожности и к снижению самооценки.

Умеренный уровень по Шкале ригидности как состояния имеют 29% (7 подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Низкий уровень по Шкале ригидности как состояния отмечаем у 21% (5 испытуемых).

5. 19 (79%) подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, показали умеренный уровень по Шкале преморбидной ригидности.

Низкий уровень по Шкале преморбидной ригидности выявлен у 21% (5 испытуемых).

Высокие показатели по Шкале преморбидной ригидности (ПМР) отсутствуют.

Умеренный уровень по Шкале преморбидной ригидности, говорит об опасениях за будущее. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, не имеют чёткой определённости в жизненном будущем, вероятно учитывают свой прошлый опыт.

Обобщая результаты экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, преодолевают проблему: анализируя ситуацию и варианты поведения, планируя свои действия с учетом своего опыта и своих личностных, эмоциональных ресурсов.

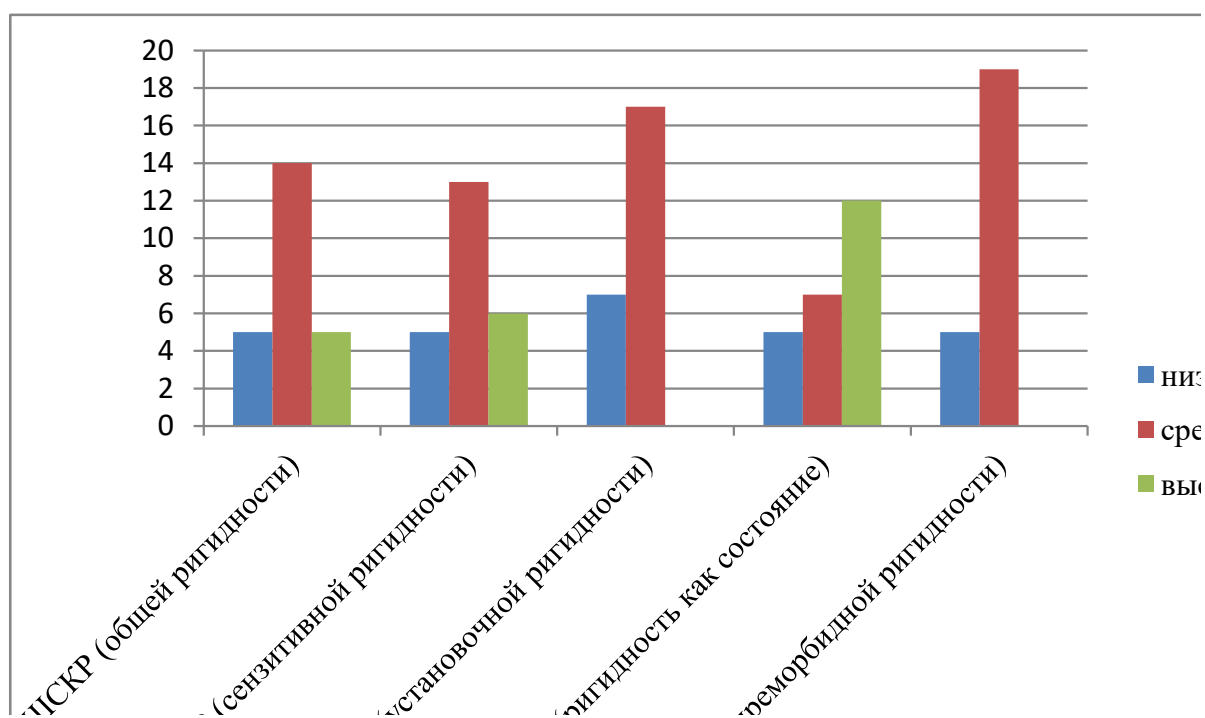


Рисунок 2 - Результаты диагностики уровней ригидности подростков по «Томскому опроснику ригидности» (автор - Г. В. Залевский)

Подростки осознают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, часто винят себя во всем, переживают чувство вины, неудовлетворенности собой. Подростки преодолевают негативные чувства из-за трудностей через сознательное отрицание ситуации: желание избежать проблемы, эмоционально отступить и т. д. Подростки не умеют положительно оценивать текущую ситуацию. Они склонны испытывать недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред им. Молодые люди испытывают трудности в способах восприятия, в отказе от неоправдавших себя гипотез, в поиске новых способов решения проблемы. У подростков будущее характеризуется большей неопределенностью, они не имеют четкой определенности в жизненном будущем, а это всегда вызывает напряжение. Часто подросткам трудно отказаться от привычных коммуникативных действий, навыков, уже не выполняющих своей функции средств в достижении каких-либо целей. В ситуациях стресса в большей степени проявляются привычные фиксированные формы поведения, которые не способствуют

изменению ситуации. Высокая ригидность может стать преградой в усвоении новых способов, механизмов, стратегий совладающего поведения.

Результаты экспериментального исследования свидетельствуют о необходимости разработки и реализации системы занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию.

### **2.3 Описание системы занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Рассмотрим систему занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Цель системы занятий: развитие совладающего поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Система занятий ориентирована на решение следующих задач:

1. Формировать умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения.
2. Формировать позитивный образ будущего.
3. Развивать навыки конструктивного разрешения трудных ситуаций.
4. Формировать навыки уверенного поведения.

Предлагаемая система включает 8 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

На занятиях необходимы ручки, фломастеры, карандаши, цветная бумага, плотный платок, различная музыка, видеотека, ватманы, ароматические лампы.

Формы проведения занятий: профилактические беседы, диалоги, тренинг, ролевые игры с элементами драма терапии, образовательные игры с психотерапевтической нагрузкой, упражнения с использованием новейших



здоровье берегающих технологий, релаксационные тренинги, изотерапия. Применяются различные виды терапии, как психологическая, так и психодинамическая, когнитивная, групповая.

Занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминку, основное содержание, рефлексии по итогам данного занятия и ритуал прощания.

Система занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации представлена в таблице 10.

Содержание занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, представлена в Приложении А.

Изотерапевтические техники, используемые на занятиях с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, представлены в Приложении Б.

На групповых занятиях психолог стремится помочь подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, понять созданные ими образы и метафоры и вместе с ними увидеть, что именно нужно сделать для решения существующих проблем. Творческие занятия помогают коррекции:

- рефлексивных трудностей, это и самоанализ ситуации, и оценка последствий поведения и т.д.
- трудностей, связанных с изменением деструктивных форм социального общения.

Ведущий группы учит участников проявлять и проговаривать свои эмоции и чувства, совместно с участниками разбираются внутриличностные и межличностные конфликты, сложности в общении, все это способствует улучшению социальной адаптации.

Таблица 10 - Система занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия, используемая изотерапевтическая техника
«История-диафильм»	Знакомство, создание в группе доверительных отношений, снятие психоэмоционального напряжения	1. Упражнение «Ритуал». 2. Упражнение «Улыбка». 3. Упражнение «Клубочек» 4. Упражнение «Моё хобби». 5. «История - диафильм» (Парное рисование) 6. Ритуал прощания
«Чудо-рисунок»	Обучение способам конструктивного разрешения стрессовых ситуаций	1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Без слов». 3. Упражнение «Описание половинки». 4. Упражнение «Смотря кому». 5. «Чудо-рисунок» (Рисование на заданную тему) 6. Ритуал прощания
«Грани моего Я»	Развитие умения распознавать свои чувства и переживания; формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные	1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Передай маску». 3. Игра «Поменяемся местами» 4. Упражнение «Я в лучиках солнца» 5. «Грани моего Я» (Коллаж) 6. Ритуал прощания
«Ваш мир в красках, формах и линиях»	Знакомство с адекватными способами выражения чувств, эмоций, умением оказывать поддержку	1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Почётный караул». 3. Упражнение «Только вместе!». 4. Мы самые-самые 5. Упражнение «Ваш мир в красках, формах и линиях» (Рисование пластилином) 6. Ритуал прощания
«Рисунок по кругу»	Развитие навыков уверенного поведения	1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Импульс по цепи». 3. Упражнение «Геометрическая фигура». 4. Упражнение «Цвета моего настроения». 5. Упражнение «Рисунок по кругу» (Дополнительное рисование) 6. Ритуал прощания

<p>Метафорический автопортрет»</p>	<p>создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Комплименты по кругу». 3. Упражнение «Цепочка». 4. Беседа «Как справиться с тяжелыми переживаниями» 5. Упражнение «Метафорический автопортрет» (Граттаж) 6. Ритуал прощания</p>
<p>Невидимка</p>	<p>Знакомство с адекватными способами выражения чувств, эмоций, умением оказывать поддержку</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Паутина». 3. Упражнение «Отгадай эмоции» 4. Упражнение «Работа с метафорическими картами» 5. Упражнение «Невидимка» (Размывание и бесконтактное рисование) 6. Ритуал прощания</p>
<p>Прогулка по лесу</p>	<p>Формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные</p>	<p>1. Упражнение «Ритуал» 2. Упражнение «Первые впечатления». 3. Упражнение «Чемодан». 4. Упражнение «Чувства» 5. Упражнение «Мой страх» (Рисование свечой) 6. Ритуал прощания</p>

Изотерапия имеет большой потенциал в коррекционной работе с подростками. Творческая деятельность тесно связано с жизнью подростка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью.

Чувства и эмоции, которые подростки привыкли подавлять, прорабатываются и находят выражение в используемых подростками символах. Происходит смешение внутренней и внешней реальности.

В своём творчестве подростки, не задумываясь, рисуют то, что чувствуют, происходит развитие способностей самовыражения и самопознания. Именно через творческую деятельность можно добиться развивающего и коррекционного эффекта в работе с подростками: с помощью особых символических форм воссоздать стрессовую ситуацию, преобразовать и найти пути ее разрешения.

Таким образом, описанная нами система занятий с использованием изотерапии, направленная на развитие совладающего поведения, может служить ориентиром для педагога-психолога при организации сопровождения подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения проблемы совладающего поведения в современной психологии мы пришли к выводу, что совладающее поведение – индивидуальный способ преодоления трудной жизненной ситуации в соответствии с ее логикой, ее значимостью для человека; это попытки (поведенческие, эмоциональные, когнитивные) справиться с актуальными внешними или внутренними условиями, которые оцениваются человеком как напряжение и стресс.

Сознательное формирование способов совладания успешно осуществляется при выполнении следующих условий:

- осознании возникшей трудной ситуации;
- знании способов эффективного совладания с трудной жизненной ситуацией;
- умении адекватно и своевременно применять их в жизни.

Стратегии могут сочетаться друг с другом, дополнять друг друга, могут изменяться в зависимости от ситуации.

Рассмотрев проявления совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, пришли к выводу, что для таких подростков характерны следующие стратегии преодоления кризисных ситуаций:

- Молодые люди используют разные стратегии, но менее всего берут ответственность на себя, не решают проблемы самостоятельно. Часто пытаются отделить себя от проблемы, стараются забыть о ней. Часто используют конфронтативный копинг, выбирают стратегию избегания, что может являться показателем формирования деструктивного поведения.

- Реже используют стратегию самоконтроля и положительной переоценке. Часто подростки с выраженным психическим сопротивлением применяют стратегию «разрешения проблем», так как: имеют чаще всего негативный опыт по ее применению; испытывают недостаток личностных и

психологических ресурсов для поиска возможных вариантов решений проблемы. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации не умеют положительно переосмысливать ситуацию, не умеют смотреть на нее с разных позиций, не могут переключить себя на нейтральное восприятие ситуации, а затем найти в ней что-то позитивное для себя.

- Характерно наличие условно продуктивных и непродуктивных стратегий, они охватывают разные установки личности.

Исходя из выше сказанного, мы считаем, что развитию совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, способствуют методы психокоррекции, в том числе изотерапия.

Изотерапия является одной из эффективных форм психологической помощи подросткам в кризисных ситуациях. Занятия с использованием изотерапии помогают подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, развитию совладающего поведения, а именно: преобразовать негативные, травмирующие чувства в нечто более позитивное, справиться с психотравмирующей ситуацией, пережить её на новом уровне, сформировать новые типы поведения, скорректировать поведенческие установки, подвести к возможным вариантам выхода из трудной ситуации.

Нами было организовано экспериментальное исследование совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ № 6» г. Лесосибирска Красноярского края. Исследование проводилось в ноябре 2019 - мае 2020 г. Выборка представлена подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, в возрасте 13-16 лет, в количестве 24 человек. Ситуации, которые привели к тому, что подростки оказались в трудной жизненной ситуации весьма разнообразны: алкоголизм или наркомания в семье; низкая материальная обеспеченность, нищета; конфликтные отношения между родителями и родственниками подростка; жестокое обращение с детьми, насилие в семье.

Обобщая результаты экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, преодолевают проблему, анализируя ситуацию и варианты поведения, планируя свои действия с учетом своего опыта и своих личностных, эмоциональных ресурсов. Подростки осознают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, часто винят себя во всем, переживают чувство вины, неудовлетворенности собой. Подростки преодолевают негативные чувства из-за трудностей через сознательное отрицание ситуации: желание избежать проблемы, эмоционально отступить и т. д. Подростки не умеют положительно оценивать текущую ситуацию. Они склонны испытывать недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред им. Молодые люди испытывают трудности в способах восприятия, в отказе от неоправдавшихся надежд, в поиске новых способов решения проблемы. У подростков будущее характеризуется большей неопределенностью, они не имеют четкой определенности в жизненном будущем. Часто подросткам трудно отказаться от привычных коммуникативных действий, навыков, уже не выполняющих своей функции средств в достижении каких-либо целей. В ситуациях стресса в большей степени проявляются привычные фиксированные формы поведения, которые не способствуют изменению ситуации. Высокая ригидность может стать преградой в усвоении новых способов, механизмов, стратегий совладающего поведения.

Описанная нами система занятий с использованием изотерапии, направленная на развитие совладающего поведения, может служить ориентиром для педагога-психолога при организации сопровождения подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акименко, А. К. Стратегии адаптивного поведения молодёжи и их характеристика [Электронный ресурс] / А. К. Акименко // Психология развития. – 2015. – Т. 3, Вып. 1. – С. 63–74. – Режим доступа: <https://akmepsy.sgu.ru/ru/articles/strategii-adaptivnogo-povedeniya-studencheskoy-molodezhi-i-ih-harakteristika>
2. Анцыферова, Л. И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельстного подхода / Л. И. Анцыферова // Проблема субъекта в психологической науке. – Москва : Академический проспект, 2000. – С. 27–52.
3. Беленкова, Л. Ю. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на копинг-поведение подростков в трудных жизненных ситуациях [Электронный ресурс] / Л. Ю. Беленкова // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2015. – № 4 (29). – С. 20–25. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26477201>
4. Битюцкая, Е. В. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией / Е. В. Битюцкая, Е. А. Баханова, А. А. Корнеев // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 41–55.
5. Брушлинский, А. В. Исходные основания психологии субъекта и его деятельность / А. В. Брушлинский // Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. – Москва : Институт психологии РАН, 1997. – С. 208–269.
6. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 528 с.
7. Василевская, К. Н. Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики [Электронный ресурс] / К. Н. Василевская // Человек в трудной жизненной ситуации. – Москва, 2004. – С. 41–46. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/2663350-p6.html>



8. Винокурова, Г. А. Сравнительный анализ особенностей мировосприятия подростков, находящихся в трудной и социально-благополучной жизненной ситуации / Г. А. Винокурова, А. В. Зарезнова // Актуальные проблемы психологии и дефектологии. – Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2012. – С. 23–29.
9. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 124 с.
10. Зеленкова, И. В. Изотерапия с девиантными подростками [Электронный ресурс] / И. В. Зеленкова // Социосфера. – 2014. – № 2. – С. 108–111. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22936227>
11. Исаева, Е. Р. Защитно-совладающий стиль поведения больных депрессивными расстройствами / Е. Р. Исаева, Н. В. Зуйкова // Сибирский психологический журнал. – 2003. – № 16-17. – С. 84–88.
12. Казакова, С. Понятия и сущность трудной жизненной ситуации [Электронный ресурс] / С. Казакова. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/ponjatija-i-suschnost-trudnoi-zhiznenoi-situaci.html>
13. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 221 с.
14. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе: учебное пособие / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с.
15. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 368 с.
16. Кобытова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г. С. Кобытова. – Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2006. – 292 с.
17. Корнилова, Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т. В. Корнилова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 46–57.

18. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография [Электронный ресурс] / Т. Л. Крюкова. – Костромской гос. ун-т. – Кострома, 2010. – 296 с. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29137459>
19. Куликова, Л. Г. Арттерапия: оздоровление силой искусства / Л. Г. Куликова // Библиотека. – 2014. – № 5. – С. 61–63.
20. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Ленинград : Медицина, 1970. – 125 с.
21. Лакреева, А. В. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка / А. В. Лакреева, М. В. Хомутова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 135–140.
22. Лапкина, Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции / Е. В. Лапкина // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21., № 4. – С. 130–133.
23. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003 – С. 45–47.
24. Либина, А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – Москва : Просвещение, 1998. – С. 190–204.
25. Лифанова, Н. М. Совладающее поведение современной молодёжи как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Н. М. Лифанова // Социальная психология личности и акмеология : сб. статей. – Москва, 2014. – С. 96–101. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23231010>

26. Мадонова, Е. Н. Арттерапия в решении задач психологической коррекции / Е. Н. Мадонова // Журнал прикладной психологии. – 2014. – № 5. – С. 25–28.
27. Мастюкова, Е. М. Комплексная психолого-педагогическая работа по предупреждению и коррекции школьной дезадаптации / Е. М. Мастюкова. – Москва : Просвещение, 2001. – 126 с.
28. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1999. – № 1. – С. 12–14.
29. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1998. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
30. Останина, Н. В. Педагогическая поддержка поведения подростков по преодолению трудных школьных ситуаций / Н. В. Останина. – Смоленск, 2009. – 169 с.
31. Петраш, М. Д. Совладающее поведение в структуре позитивного функционирования в разные периоды взрослости [Электронный ресурс] / М. Д. Петраш // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-5. – С. 347–357. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28857394>
32. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
33. Санковская, А. С. Терминологическое поле понятия совладающего поведения [Электронный ресурс] / А. С. Санковская // Право. Экономика. Психология. – 2019. – № 1 (13). – С. 68–73. – Режим доступа: <https://lib.vsu.by/jspui/handle/123456789/17988>
34. Сирота, Н. А. Базисные периоды копинг-стратегии у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Академия, 2003. – 176 с.

35. Самохвалова, А. Г. Арт-терапия как метод преодоления коммуникативных трудностей подростков [Электронный ресурс] / А. Г. Самохвалова // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал – 2014. – № 2 – Режим доступа: <https://ppip.idnk.ru/index.php/vypusk-2-2014/9-2011-02-24-12-27-14/-3-2011/534-2011-09-28-06-11-46>
36. Ташлыков, В. А. Психологическая защита у больных с неврозами и с психосоматическими расстройствами / В. А. Ташлыков. – Санкт-Петербург : Институт усовершенствования практики врачей, 1992. – 127 с.
37. Ткач, Е. Н. Возможности арт-терапии в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е. Н. Ткач, С. Г. Юрковская // Развитие профессионализма. – 2016. – № 1. – С. 213–214.
38. Туманова, Е. Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е. Н. Туманова. – Саратов, 2002. – 128 с.
39. Улезко, Е. Н. Сравнительный анализ показателей совладающего поведения учащихся старших классов и студентов / Е. Н. Улезко // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 8 (88). – С. 103–107.
40. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – Москва : Педагогика-Пресс, 1993. – 443 с.
41. Хазова, С. А. Совладающее поведение одарённых старшеклассников [Электронный ресурс] / С. А. Хазова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 25, № 5. – С. 59–69. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17699046>

### **Система занятий с использованием изотерапии для развития совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Цель системы занятий: развитие совладающего поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Система занятий ориентирована на решение следующих задач:

1. Формировать умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств);
2. Формировать позитивный образ будущего: создать условия, способствующие осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей.
3. Развивать навыки конструктивного разрешения трудных ситуаций.
4. Формировать навыки уверенного поведения

#### Занятие 1 «История-диафильм»

Цель: Знакомство, создание в группе доверительных отношений, снятие психоэмоционального напряжения;

1. Упражнение «Ритуал».

Цель: создание безопасной атмосферы и позитивного настроения на групповую работу.

Процедура. Это наше с вами первое занятие. Оно должно настраивать нас на работу. Давайте придумаем некий ритуал, как мы с вами будем приветствовать друг друга и прощаться друг с другом. Например, войдя в комнату, каждый может поднять руки вверх и прокричать «Привет!», а прощаться: подойти к каждому, взять за руки и пожелать добра и хорошего настроения.

2. Упражнение «Улыбка».

Цель: создание позитивного настроения, игровой атмосферы.

Процедура. У меня в руках мяч. Наша задача: бросив мяч друг другу, рассказать какая бывает улыбка (например, мягкая, добрая, светлая). А можно даже показать - улыбнуться.

3. Упражнение «Клубочек»

Цель: сплочение участников.

Подростки сидят в кругу, психолог держит клубочек в руках, наматывает нить вокруг пальца и задаёт участникам игры вопросы на разные темы. Например: твое имя? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Любишь ли ты мороженое? Что тебя пугает в людях? Чего ты боишься?». Следующий игрок берет клубочек, обматывает вокруг пальца нить, ответив на вопрос, задает любой вопрос соседу. В конце клубочек возвращается к психологу. Участники видят нить, которая связывает участников игры в целое, они много узнают друг о друге и сплываются.

#### 4. Упражнение «Моё хобби».

Цель: знакомство, тренировка проявления внимания друг к другу.

Каждый по очереди, называет свое имя, а потом очень кратко рассказывает что-нибудь о себе. Буквально 2 - 3 слова. Второй участник, сначала рассказывает о первом, повторяет его качества, а потом рассказывает о себе, и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не расскажет о себе.

#### 5. «История - диафильм»

Цель: развитие способности посмотреть на проблему с другой стороны.

Используемая изотерапевтическая техника: парное рисование.

6. Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Они любезно обращаются друг к другу: «Спасибо, до свидания».

### Занятие 2 «Чудо-рисунок»

Цель: Развитие умения участников группы анализировать чувства другого. Обучение способам конструктивного разрешения стрессовых ситуаций.

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Без слов».

Цель: приветствие, создание атмосферы групповой работы.

Психолог: «Вы должны поприветствовать друг друга, используя только средства мимики пантомимики. Например, кивок головой, взмах руки, улыбка, воздушный поцелуй, при этом движения не должны повторяться. Каждый игрок предлагает свой способ поприветствовать друга».

3. Упражнение «Описание половинки».

Цель: развитие коммуникативного компонента мышления, стимуляция вербальной активности участников

Психолог: «Мы разрезали пополам картинки, и раздали их вам. Ваша задача: Рассказать, что нарисовано на вашей половинке так, чтобы нашлась вторая половинка картинки».

4. Упражнение «Смотря кому».

Цель: тренировка умения взглянуть на ситуацию с позиции другого, стимуляция вербальной активности участников.

Психолог: «Я вам дам задание объяснить разным людям одинаковые ситуации. Например, вы должны объяснить, как пройти в магазин местному жителю и приезжему в гости человеку. Упражнение будет длиться до тех пор, пока каждый из вас не объяснит нам разные варианты ситуаций».

5. «Чудо-рисунок»

Цель: формирование мотивации на саморазвитие и самореализацию.

Используемая изотерапевтическая техника: рисование на заданную тему.

6. Ритуал прощания. Психолог встаёт, протягивает руку и говорит: «Я был очень рад работать с вами!» Затем один из участников встает, тот же говорит подобное, например «Спасибо, спасибо всем» и кладёт руку на руку

ведущего. Другие делают то же самое. Ведущий заканчивается словами: «До свидания!»

### Занятие 3 «Грани моего Я»

Цель: Развитие умения распознавать свои чувства и переживания; формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Передай маску».

Цель: создание настроения для групповой работы, сплочение группы.

Встаем в круг. Ведущий зафиксировал на своем лице особое выражение. Он поворачивается к первому игроку. Первый игрок должен попытаться зафиксировать такое же лицо, как у ведущего. Далее уже первый игрок поворачивается к своему соседу и сосед слева должен зафиксировать такое же лицо и так по цепочке, пока последний игрок не покажет свое лицо ведущему.

Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не «передадут маску».

3. Игра «Поменяемся местами»

Цель: С помощью движения снятие напряжения, направленное на игровое взаимодействие.

Подростки сидят на креслах, образуя круг. Психолог «Друзья, у всех нас есть что-то общее. Посмотрите на себя внимательно и поменяйтесь местами с теми, у кого есть тоже самое ... (глаза того же цвета, волосы, что-то в одежде, хобби ...). Психолог называет элементы одежды, явления, состояния, качества, которые могут объединять подростков, и они должны поменяться местами. Участник стремится занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остался без кресла, становится водящим и называет следующий элемент или явление.

4. Упражнение «Я в лучиках солнца»

Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Психолог: «Нарисуйте солнце, напиши свое имя в центре круга солнца или нарисуй свой портрет. Затем на лучах запишите все свои достоинства, все хорошее, что вы знаете о себе. Постарайтесь иметь как можно большее количество лучиков. Это будет ответом на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

5. «Грани моего Я»

Цель: осознание и интеграция характеристик своего «Я».

Используемая изотерапевтическая техника: коллаж

6. Ритуал прощания. Участники сидят в кругу и держатся за руки. Первый участник поворачивается направо или налево к своему соседу и улыбается ему. В этом случае вы можете «взять улыбку» на ладони и аккуратно перенести её на другую.

### Занятие 4 «Ваш мир в красках, формах и линиях»

Цель: Знакомство с адекватными способами выражения чувств, эмоций, умением оказывать поддержку.

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Почётный караул».

Цель: сплочение группы, настрой на интенсивный темп работы.

Психолог: «На полу скатерть, на нее мы положим много воздушных шаров. Ваша задача: встать пол-оборота, одной рукой взяться за скатерть и по команде, мы будем выполнять задания. При этом, необходимо следить, чтобы шарики не упали. Потом мы с вами поговорим, трудно ли было работать в команде, что вам мешало, а что, наоборот, помогало».

3. Упражнение «Только вместе!».

Цель: развитие чувственного восприятия партнёра.

Психолог: «Разбиваемся на пары, встаём друг к другу спиной. Ваша задача: медленно, не теряя друг друга, как стоите спина к спине, опуститься на пол, а потом также встать.

А теперь давайте обсудим, что же было сложнее: вставать или опускаться?»

4. Я самая-самая

Цель: Повышение самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Психолог: «Каждый человек уникален. В каком-то смысле, это абсолютно неповторимо и бесподобно. Но именно потому, что не все это замечают, человек может быть недоволен отношением других к нему. Давайте это исправим. Пусть каждый участник расскажет о своих заслугах в том, что они могут конкурировать с другими. Так что подумайте и расскажите все о ваших достоинствах и подтвердите их фактами. Одна минута отведена для подготовки. И теперь мы просим вас сообщить о ваших заслугах с фактами, подтверждающими это».

5. Упражнение «Ваш мир в красках, формах и линиях»

Цель: развитие самосознания, знакомство с адекватными способами выражения чувств, эмоций, умением оказывать поддержку.

Используемая изотерапевтическая техника: графическая работа на мыльной подкладке.

6. Ритуал прощания. Участникам предлагается приветствовать друг друга следующими фразами: «Я благодарен вам за ...».

### Занятие 5 «Рисунок по кругу»

Цель: Развитие навыков уверенного поведения

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Импульс по цепи».

Цель: приветствие, создание атмосферы групповой работы.

Психолог: «Хочу предложить вам поприветствовать друг друга, пожать руку, но при этом вы должны быть с закрытыми глазами».

3. Упражнение «Геометрическая фигура».

Цель: выявление индивидуальных проявлений экспрессии участниками тренинга.



Психолог: «На данном занятии мы попытаемся нарисовать прямоугольник, в воздухе. Подумайте, как вы это сделаете, всей рукой, только ладошкой, пальцами, мягко вычерчивая линии или же наоборот, грубым взмахом руки. А теперь каждый из вас покажет нам, как надо рисовать прямоугольник, а мы попытаемся его срисовать».

#### 4. Упражнение «Цвета моего настроения».

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение выразить его адекватно.

Психолог: «А какое у человека настроение? Каждый из вас постарается раскрасить силуэт человека этими цветами, такими, которые могут передать ваше настроение. Есть уже готовые силуэты, выберите кисть, откройте гуашь и начинай рисовать». Подростки получают лист А4, на котором силуэт человека.

#### 5. Упражнение «Рисунок по кругу»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков уверенного поведения

Используемая изотерапевтическая техника: дополнительное рисование.

#### 6. Ритуал прощания.

Психолог: «Мы благодарим вас за вашу работу сегодня. Я начну: «Спасибо, Катя, мне было приятно делать упражнения с тобой ... А теперь мы аплодируем друг другу».

### Занятие 6 «Метафорический автопортрет»

Цель: Формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

#### 1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

#### 2. Упражнение «Комплименты по кругу».

Цель: приветствие, повышение самооценки участников.

Психолог: «Давайте польстим друг другу немножко. Суть упражнения в том, что мы должны поприветствовать или сделать комплимент соседу справа или слева. Кто как пожелает. Например, «Как хорошо вы сегодня выглядите!», или «Я очень рада вас видеть» и т.д.».

#### 3. Упражнение «Цепочка».

Цель: снижение физической и эмоциональной напряжённости, создание настроения на работу в группе.

Психолог: «Давайте вспомним танец «Ламбада». В чем он заключался? Каждый участник должен повторять движение в определённом ритме. Вот и мы, с вами, сейчас, будем двигаться за ведущим, и повторять те движения, которые он показывает. Далее мы будем с вами меняться. И к концу упражнения, каждый побывает в роли ведущего».

#### 4. Беседа «Как справиться с тяжелыми переживаниями»

Цель: развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Психолог: «Эмоции могут навредить человеку? Перечислите их (гнев, агрессия, насмешки и т.д.). Какие положительные эмоции помогают бороться с ними? Назовите их (нежность, сочувствие, спокойствие, радость, уверенность и т.п.). Какими способами можно справиться с тяжелыми чувствами?» - считать до 20, - улыбнуться, - придумать что-нибудь хорошее и т.д.

#### 5. Упражнение «Метафорический автопортрет»

Цель: поиск «внутренних ресурсов», создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их.

Используемая изотерапевтическая техника: граттаж

6. Ритуал прощания. «Поблагодарите друг друга за совместные игры, обнимите как можно больше своих товарищей за 15 секунд».

### Занятие 7 «Невидимка»

Цель: Создание условий для самовыражения и высвобождения от негативной энергии, формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Паутина».

Цель: приветствие, создание атмосферы групповой работы.

Психолог: «У меня в руках клубок ниток. Я предлагаю передавая клубок из рук в руки, поприветствовать друг друга. Совсем не обязательно передавать клубок соседу, можно его передать игроку, стоящему напротив вас. Когда мы закончим здороваться, у нас с вами получится что-то похожее на паутину».

3. Упражнение «Отгадай эмоции»

Цель: изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике.

Участники делятся попарно. Сначала участница показывает чувство, которое переживается, а вторая участница пытается угадать. Затем игроки меняются местами. Если девушкам сложно представить свои чувства, ведущий предлагает подготовленные открытки, на которых написаны имена эмоций.

4. Упражнение «Работа с метафорическими картами»

Цель: Формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные

Психолог:

1) «Внимательно посмотрите на метафорическую карту и определите эмоциональное состояние человека, изображённого на этой фотографии». Стоит обсудить с подростками ситуации.

2) «Предположите историю, которая произошла с этим человеком, она позволяет понять причины этого эмоционального состояния, отображаемого на метафорической карте. Было бы лучше, если бы было несколько таких причин».

3) «Испытывали ли вы такие чувства самостоятельно, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы подросток высказывался.

### Разговор «Как понять, что переживает другой человек»

Психолог подводит разговор к тому, что можно узнать чувства другого человека по различным признакам. Проведя анализ, подростки сообщают алгоритм для распознавания чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

4) Как можно выйти из этой ситуации, какие шаги предпринять.

Беседа.

### 5. Упражнение «Невидимка»

Цель: Знакомство с адекватными способами выражения чувств, эмоций, умением оказывать поддержку.

Используемая изотерапевтическая техника: размывание и бесконтактное рисование

6. Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Они любезно обращаются друг к другу: «Спасибо, до свидания».

## Занятие 8 «Прогулка по лесу»

Цель: Формирование мотивации на саморазвитие и самореализацию, формирование умений преобразовывать негативные, травмирующие чувства, в более позитивные.

1. Упражнение «Ритуал» см. занятие 1.

2. Упражнение «Первые впечатления».

Цель: создание положительного настроения для работы, отслеживания изменений, произошедших за время работы.

Психолог: «Сядимся все в круг. Наша задача, вспомнить, кто какое впечатление произвёл друг на друга при первом знакомстве. Можете рассказать о том, как менялись ваши впечатления по ходу занятий. например, сначала Антон произвёл на всех благоприятное впечатление, но после третьего занятия, где он вспылал и некрасиво выражался, мы в нем немного разочаровались.. и т.д.».

3. Упражнение «Чемодан».

Цель: повышение самооценки участников, актуализация их личностных ресурсов, создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Участники по очереди собирают в дорожку «чемодан качеств», которые помогут ему в общении. Далее каждый из подростков должен рассказать, почему он взял с собой именно это качество, важное ли оно и чем важно для них. Можно обсудить разные качества с группой.

4. Упражнение «Чувства»

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у подростков «в душе».

Психолог: предлагаю каждой продолжить предложения: «Мне очень нравится, когда...»; «Мне так обидно, когда...»; «Мне ужасно страшно, когда...»

5. Упражнение «Мой страх»

Цель: создание условий для самовыражения и высвобождения от негативной энергии.

Используемая изотерапевтическая техника: рисование свечой.

6. Ритуал прощания. Психолог встаёт, протягивает руку и говорит: «Я был очень рад работать с вами!» Затем один из участников встает, тот же говорит подобное, например «Спасибо, спасибо всем» и кладёт руку на руку ведущего. Другие делают то же самое. Ведущий заканчивается словами: «До свидания!»

Изотерапевтические техники, используемые на занятиях с подростками,  
находящимися в трудной жизненной ситуации

Изотерапевтическая техника	Ход упражнения
Парное рисование.	<p>Материалы: листы бумаги, краски, кисти, ручки, цветные карандаши. Старые иллюстрированные журналы для аппликации, ножницы, клей.</p> <p>Ход работы: группа делится по парам, каждой из которых раздаётся по листу бумаги, коробке карандашей. Другие материалы должны лежать на отдельном столе, чтобы любой подросток мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Двое рисуют на одном листе бумаги. Вначале подростки испытывают растерянность, т.к. не готовы вести диалог в формате рисунков. Чаще всего начинает рисовать тот, кто склонен к лидерским проявлениям, кто более инициативен, креативен, т.к. именно он задаёт тему диалога. Чтобы лучше понимать изображаемое, подростки часто подключают мимику, жесты. После того, как рисунки будут готовы, проводится «перевод» диалога из рисунка в слова. Каждая пара по очереди «раскодирует» рисунок в слова. Эта часть работы проходит весело и раскрепощает участников. Выявляются несовпадения смыслов нарисованного, курьёзы недопонимания и другие феномены такого общения.</p>
Рисование на заданную тему.	<p>В ходе работы подросткам предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо его жизненной истории. (Как он получил «двойку», как он поссорился с родителями, одноклассниками, как он провёл день рождения, как провёл летние каникулы и т.д.). Затем учитель/психолог проводит с подростком обсуждение.</p> <p>Если предложенный подростком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п. Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка педагог проводит обсуждение.</p>

Коллаж	<p>В начале работы попросите подростка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину. В другом варианте рисуется силуэт человека.</p> <p>Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Предложите подростку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.).</p> <p>Далее спросите у подростка, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, предложите подростку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д.</p>
Графическая работа на мыльной подкладке	<p>Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создаётся линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счёт углубления процарапывания поверхности.</p> <p>Материал: лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звёздочкой.</p> <p>Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.</p> <p>Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.</p>

Дополнительное рисование	<p>А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, ещё одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом лёгкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитеесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.</p>
Граттаж	<p>Воскография – это древняя техника нанесения изображений при помощи выцарапывания. Под современным граттажем (фран. gratter - скрести, царапать) понимают процарапывание рисунка на листе бумаги или дощечке, которая покрыта тонким слоем воска и туши.</p>
Размывание бесконтактное рисование	<p>и          Материал: целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.          Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.</p>
Рисование свечой	<p>Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.          Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.</p>

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева

подпись      инициалы, фамилия

« 10 » сентября 2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

РАЗВИТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СРЕДСТВАМИ  
ИЗОТЕРАПИИ

Руководитель Лавр зав. каф., канд. психол. наук  
подпись, дата      должность, ученая степень

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник О.В.  
подпись, дата

О.В. Сорочинская  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020



Продолжение титульного листа БР по теме: «Развитие совладающего поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средствами изотерапии»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия