

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

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А.К. Лукина

подпись

« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Музыкотерапия как метод формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

Руководитель _____ доцент, канд. псих. наук Н. В. Басалаева
подпись, дата

Выпускник _____ А.И. Бундуки
подпись, дата

Красноярск 2018

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Музыкотерапия как метод формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей» содержит 61 страницу текстового документа, 53 использованных источника, 7 таблиц, 3 рисунка, 3 приложения.

ПОДРОСТКИ, ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,
ПОДРОСТКИ-СИРОТЫ, КОПИНГ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ,
СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Объект исследования – совладающее поведение как психологический феномен.

Цель работы - изучение возможностей использования музыкотерапии при формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

У подростков-сирот, воспитывающихся в детском доме, слабо развиты механизмы саморегуляции, подростки склонны реагировать на свои негативные переживания в виде аффектных «вспышек» и проявлении неадекватного поведения.

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что у большинства подростков, оставшихся без попечения родителей, предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Избегание», «Эмоция», «Социальное отвлечение», «Несовладание», «Разрядка». Эти стратегии входят в непродуктивный стиль совладающего поведения и подразумевают яркое проявление негативных эмоций, отсутствие активных действий по решению ситуации.

С целью формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, разработана и апробирована система занятий с использованием музыкотерапии. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий является эффективным средством формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения особенностей формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, средствами музыкотерапии.....	9
1.1 Совладающее поведение: понятие и характеристики.....	9
1.2 Проявление совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.....	23
1.3 Возможности использования музыкотерапии для формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.....	27
2 Экспериментальное исследование возможностей формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, средствами музыкотерапии.....	32
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	32
2.2 Система занятий с использованием музыкотерапии, направленная на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.....	39
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	44
Заключение.....	53
Список использованных источников.....	56
Приложение А Индивидуальные показания первичной диагностики.....	62
Приложение Б Содержание занятий по музыкотерапии, направленных на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.....	67
Приложение В Индивидуальные показания повторной диагностики.....	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы выпускной квалификационной работы продиктована тем, что жизнь каждого человека, в современных социально-экономических условиях, насыщена сложными ситуациями, вынуждающими его преодолевать разного рода препятствия и трудности или приспособливаться к ним. Проблема преодоления жизненных трудностей носит название совладающего поведения и на сегодняшний день является одной из актуальных, активно разрабатываемых в современной психологии.

Все больше детей, в нашем современном российском обществе, остаются без попечения родителей. Ежегодный прирост численности детей составляет от 3 до 4%. В России, по данным статистики, только 10% общего числа детей-сирот являются сиротами вследствие смерти или инвалидности их родителей, остальные - социальные сироты, ставшие сиротами по причине злоупотребления алкоголем одним или обоими родителями, плохих материальных и жилищных условий, лишения родительских прав, нахождения родителей в заключении. Доля детей-сирот в общем количестве детского населения страны составляет около 2%, а в некоторых регионах - 15-20%. [15].

Подростки-сироты, воспитывающиеся в детском доме, являются категорией детей, находящихся в ситуациях бытия, которые не обеспечивают возможности удовлетворения основных потребностей в психологическом развитии, эмоциональной и социальной защищенности. Если у подростка слабо развиты механизмы саморегуляции, он склонен отреагировать свои негативные переживания в виде аффектных «вспышек» и неадекватном поведении. Данная категория подростков-сирот не развивается полноценно в социальном пространстве прав и обязанностей. Возможный способ решения этой задачи - обращение к методам психокоррекции и психотерапии.

Особый интерес в формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, вызывает использование музыкотерапии. В современной психологии музыкотерапия рассматривается

как область восстановительной медицины, которая использует различные музыкально-акустические методы, технологии и подходы, для коррекции психического и физического здоровья. Поэтому представляется важным исследование влияния музыкотерапии на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Цель исследования – изучение возможностей использования музыкотерапии при формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Объект исследования – совладающее поведение как психологический феномен.

Предмет исследования – возможности использования музыкотерапии при формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме влияния музыкотерапии на формирование навыков совладающего поведения у подростков.

2. Провести экспериментальное исследование с целью выявления навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

3. Разработать и реализовать систему занятий с использованием музыкотерапии, направленную на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

4. Провести повторное исследование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, проанализировать результаты экспериментального исследования, определить эффективность реализации системы занятий с использованием музыкотерапии.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); юношеская копинг-шкала (авторы - Э. Фрайденберг, Р. Льюис, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); копинг-тест «Опросник о способах копинга» (авторы - Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой)).

3. Методы качественной и количественной обработки полученных результатов.

Теоретическими и методологическими основаниями выпускной квалификационной работы послужили исследования в области психологии совладающего поведения подростков А.А. Прихожан [40], а также работы А.С. Мугаджировой [31], рассматривающей влияние музыкотерапии на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Экспериментальная база исследования: Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э.Дзержинского».

Выборка исследования представлена подростками в количестве 20 человек в возрасте 13-14 лет.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (ноябрь 2017 г. – февраль 2018 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; проведение первичной диагностики совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей; количественный и качественный анализ результатов первичной диагностики; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап (март – май 2018 г.) – разработка и проведение занятий по музыкотерапии, направленных на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Третий этап (май 2018 г.) – проведение повторной диагностики совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей; сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей; оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования были представлены в сборнике трудов конференции (научном журнале) «Актуальные достижения европейской науки», внутривузовской студенческой научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск 2018). По теме выпускной квалификационной работы опубликована статья в БД РИНЦ в журнале "Уральский научный вестник" (ISSN 1561-6908) , № 6, том 3 .

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей; определен диагностический инструментарий, направленный на изучение совладающего поведения в подростковом возрасте; выделены особенности совладающего поведения, свойственные подросткам, оставшимся без попечения родителей; разработана система занятий по развитию навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей. Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, психологам, родителям. А также, представленный нами материал, могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (53

наименования). Результаты исследования представлены в 7 таблицах и 3 рисунках. Объем работы составляет 61 страницу.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, СРЕДСТВАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

1.1 Совладающее поведение: понятие и характеристики

Жизнедеятельность человека в условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным действием неблагоприятных факторов, которые сопровождаются негативными переживаниями, перенапряжением физических и психических функций. Как отмечает А.В. Либина, «наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием экстремальных факторов и ситуаций, является психологический стресс. Интенсивное изучение понятия стресса и последствий его негативного влияния на здоровье и самочувствие человека является одним из доминирующих направлений прикладных психологических исследований в современной мировой науке. И если в предыдущие десятилетия внимание ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, то в последние 10-15 лет исследовательский интерес все чаще фокусируется на том, как люди преодолевают стресс, совладают с ним» [29, с. 34].

Исходя из имеющихся представлений о психических защитных механизмах, было очень сложно аргументированно доказать, почему под воздействием стрессоров в одних и тех же условиях среды одни люди проявляют дезадаптивное поведение, а другие - нет. «Поиск ответов на этот вопрос, - пишет Н.А. Сирота, - привел к выводу о том, что в промежутке между стрессором и ответом организма личности лежат определенные процессы, опосредованные опытом преодоления стрессовых ситуаций» [45, с. 6].

Так появилось понятие «копинг», обозначающее психологическое преодоление стресса, совладание с ним, и стало ясно, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стрессора, частота его воздействия и др. Соответственно, в

психологической науке возникла проблема совладания личности с трудными ситуациями, которой в настоящее время в разных странах посвящено значительное количество теоретических и опытно-экспериментальных исследований.

Слово «копинг» является калькой с английского coping (от to cope - совладать, справляться); в германоязычной психологии в этом же смысле используется как синоним понятие bewältigung (психологическое преодоление, переработка нагрузок). По мнению А.В. Либиной, «впервые идею совладания предложил в 1940-х годах Х. Хартман при описании процесса образования психологических защит, указывая на присутствие «незащитной» формы реакции личности на психологические проблемы в «сфере Я, свободной от конфликта» [29, с. 13].

Сам термин «coping» стал активно использоваться в американской психологии с начала 1960-х годов. В 1962 году Л. Мерфи употребила термин coping в исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. К этим способам относились «активные, преимущественно сознательные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой» [цит. по 26, с. 57].

Л. Мерфи определяла копинг как «приспосабливаемость организма, как некую попытку создать новую ситуацию, будь она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение, или радостной и благоприятной. В качестве копинга при этом предполагается стремление индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, следует понимать как врожденную манеру поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенную форму поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо)» [цит. по 36, с. 20].

Опираясь на разработанные теории психодинамического направления о механизмах защиты и совладающего поведения, Р. Лазарус вводит понятие «копинг» в свою концепцию преодоления, где основную роль играет «восприятие и соответствующая оценка ситуации». Преодоление Р. Лазарус определяет как «форму решения проблемы, целью которой является

благополучие человека, в то время как человеку не совсем ясно, что нужно делать» [25, с.23].

Термин «копинг» Р. Лазарус определил как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. При этом он противопоставляет копинг «автоматизированному адаптивному поведению», то есть действиям, которые в результате повторяющегося опыта перешли в разряд автоматических».

Описывая копинг как процесс, Р. Лазарус подчеркивает его «основные характеристики:

1) наблюдения и оценка осуществляются на уровне фактического поведения человека, то есть, что думает и делает человек по факту;

2) то, что человек фактически делает или думает, рассматривается в контексте ситуации;

3) копинг-процесс подразумевает изменения в мыслях и действиях, то есть это процесс динамический, одной из задач которого является приобретение нового опыта» [25, с.24].

Близкое по смыслу англоязычное понятие coping behavior, переводимое на русский язык как «копинг-поведение», «совладающее поведение» или «психологическое преодоление», было включено в словарь психологических и психоаналитических терминов уже с 1968 года. Первоначально оно использовалось Р. Лазарусом в работах, посвященных психологии стресса, и было определено как «сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса».

В ходе изучения совладающего поведения в современной психологии выделено три подхода к исследованию данной проблемы: диспозиционный, интегративный и ситуационный. В основе диспозиционного подхода лежит психоаналитическая модель З. Фрейда. В его рамках копинг или совладающее

поведение выступают как «способ психологической защиты необходимый для снятия напряжения» [цит. по 1, с. 235].

Представители интегративного подхода А. Биллингс и Р. Моос выделяли в личности человека набор определенных черт, ответственных за регуляцию своих действий. Они полагали, что «у каждого человека есть определенный набор психических черт, которые побуждают его реагировать на стрессовые ситуации более или менее определенным образом, определяя стиль поведения в конкретной ситуации». Авторы считали, что «ответ человека на стрессовые ситуации будет похожим, поскольку определяется психологическими чертами, которые практически не изменяются» [цит. по 22, с. 34].

Третий подход, ситуационный, его яркими представителями являются Р. Лазарус и С. Фолкман. В центре этого подхода «личность и ситуация, которые могут в равной степени занимать лидирующее положение и определять специфику совладающего поведения индивида». Как отмечает Р. Лазарус, «отношения личности и ситуации представляют собой не просто соперничество, а интегративный процесс, в ходе которого рождается определенный стиль поведения» [25, с. 43].

Процесс совладания, согласно Р. Лазарусу и С. Фолкману, «разделен на несколько этапов и имеет две составляющие: когнитивные и поведенческие усилия личности, которые в процессе взаимодействия объединяются между собой для преодоления трудной ситуации». Ученые выделили два вида когнитивной составляющей - первичную и вторичную оценку.

Р. Лазарус указывает: «На первом этапе развития процесса совладания происходит первичная оценка ситуации. Она позволяет оценить степень угрозы. На этой стадии принимается решение о том, надо ли реагировать на данную ситуацию или следует отнести ее к обычным изменениям. Второй этап развития процесса совладания представляет вторичную оценку, которая является дополнением к первому этапу, определяя стили поведения или копинг-стратегии, которые человек должен использовать для разрешения этой ситуации. На третьем этапе выступает собственно поведенческая

составляющая, а именно выработка механизмов по преодолению стресса в ходе решения сложной ситуации» [25, с. 44].

В тоже время Р. Лазарус подчеркивал, что «помимо трех основных этапов развития совладающего поведения, возможен и четвертый этап, на котором происходит когнитивная переоценка значимости самой ситуации для индивида, постановка новых целей и задач по разрешению возникших проблем».

Как отмечает С.А. Хазова, «в отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно, в начале 1990-х гг. Число научных работ, посвященных тем или иным аспектам совладания, было крайне ограничено, хотя ряд проводимых ранее исследований можно рассматривать как начало разработки проблемы копинг-поведения, но без употребления этого термина (В.В. Аршавский, Р.А. Зачепиский, В.С. Ротенберг и др.)» [48, с. 65].

К числу самых ранних исследований, посвященных проблеме копинга, «преодоления», «совладания», относятся появившиеся после 1990 года публикации Л.И. Анцыферовой, С.К. Нартовой-Бочавер, Н.А. Сирота и др. [2, 34, 43].

Впервые перевод термина «coping» был предложен Л.И. Анцыферовой, которая обозначила это явление как «совладание (от старорус. «лад» – сладить, справиться, одолеть)» [2, с. 3]. Научная работа Р.К. Назырова [34] является первым диссертационным исследованием в России, один из разделов которого посвящен изучению копинг-поведения. Н.А. Сирота, автор еще одной из самых ранних диссертаций, рассматривая подростковый копинг, отмечала наличие «ограниченного количества работ, выполненных в обозначенном направлении» [45. с. 16].

Проведенный анализ работ по изучению психологического преодоления позволил автору получить представление о тех проблемах, которые стимулируют подобные исследования и находят в них свое разрешение.

В числе первых попыток восполнить пробелы, образовавшиеся вокруг данного понятия, был аналитический обзор, предложенный С.К. Нартовой-Бочавер [36].

Появление нового понятия, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, «не означает, что та научная реальность, которая им обозначается, также возникла впервые». «Проблема преодоления жизненных трудностей, личностного выбора в отечественной психологии всегда вызывала высокий интерес исследователей, - замечает С. К. Нартова-Бочавер, - но в отличие от западных работ в них ставились вопросы о смысле происходящего с человеком, о роли данной преходящей ситуации и выполнении его жизненного предназначения» [36, с. 21].

В современной психологической российской науке отмечается рост числа исследований, посвященных разным аспектам совладающего со стрессом поведения.

Согласно Р.М. Грановской и И.М. Никольской, под совладанием следует понимать «активные, преимущественно сознательные усилия личности, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы и направленные на овладение трудной ситуацией. Совладающее или копинг-поведение состоит из «адаптивных, целенаправленных и потенциально осознанных действий. Окружающая обстановка и изменение ситуации воспринимаются адекватно, о чем свидетельствуют эмоции, и последующие мысли о событии формируют копинг-реакции, для чего необходимы следующие условия: знать способы эффективного совладания именно с конкретной ситуацией; адекватно осознавать возникшие трудности; уметь своевременно применить их на практике» [37, с. 42].

В центре проблемы совладающего поведения с точки зрения большинства отечественных психологов стоит субъект. По мнению А.В. Брушлинского, «субъект - это цельный человек способный объединить в себе все виды деятельности, быть активным в отношении себя и окружающей действительности, быть творцом, совладающим с жизнью творцом». А.В.

Брушлинский писал: «Субъект - это человек, люди на высшем (индивидуально для каждого из них) уровне активности, целостности, системности, автономности. В понимании ученого субъект - это образ человека, находящегося в постоянном взаимодействии с социумом, проявляющего активность в решении проблем» [7, с. 23].

В ходе исследования проблемы совладающего поведения мы основываемся на представлениях 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» [24, с. 13].

В определении копинга, или совладающего поведения, предложенном Т.Л. Крюковой, можно увидеть взаимосвязь между ситуацией и личностью. Исходя из определения, цель такого поведения заключается, прежде всего, в благоприятной атмосфере достижений между возникшей ситуацией и человеком. Для достижения равновесия человек использует определенный стиль поведения.

Как отмечает Е.Е. Бочарова, «основной целью адаптивного поведения является установление продуктивного взаимодействия между индивидом и средой. При этом выбранная стратегия вполне может быть успешной в той или иной степени и не всегда приводит к состоянию оптимальной адаптированности. Вступая в действие в условиях рассогласованности между взаимодействующими системами, совладающее поведение направлено на достижение некоей координации между ними. Стиль поведения предполагает совокупность выработанных действий по отношению к конкретной ситуации, которые и формируют совладающее поведение. Под определенными действиями в ходе развития совладающего поведения подразумевается стратегии совладающего поведения, или копинг-стратегии» [8, с. 580].

В настоящее время в зарубежных странах активно проводятся исследования, посвященные проблемам копинга. Среди наиболее известных необходимо отметить работы, «изучающие механизмы действия копинг-

стратегий (М. Иерусалем, Дж. Мэттлин, Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Шварцер), их связь с копинг-ресурсами (А. Биллингс, Р. Моос), другими психологическими характеристиками (Дж. Биркимер, Д. Галахер, М. Петроску). Не менее популярны исследования, определяющие стили копинг-поведения (Дж. Амирхан, Дж. Вейнтрауб, П. Виталиано, К. Карвер, Э. Хайм, М. Шейер) и их влияние на процессы адаптации (М. Бейлер, М. Джонстон, К. Партридж, Д. Терри, Н. Кьюпер, К. Накано), а также их возрастные (Д. Гуттман, Г. Инглиш, П. Коста, Р. Маккрае) и половые (М. Сейфге-Кренке, Ф. Бланшард-Фельдес, Л. Салски) различия» [цит. по 30, с. 31].

По мнению Р. М. Грановской, 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» [11. с. 127].

На данный момент известно множество различных стратегий совладающего поведения. Каждый автор при составлении своей теории выделяет свои стратегии. Вместе с тем, подчеркивает В.О. Левченко, «стратегии совладающего поведения не однозначны. Они могут носить в себе как конструктивный, так и дезадаптивный тип поведения, поскольку в жизни человек при решении конкретной проблемы использует несколько стратегий одновременно, или стилей» [27, с. 10].

По мнению Р. Лазаруса, «успешность адаптации личности к стрессу определяется уровнем развития у нее копинг-поведения, которое регулируется посредством применения собственных поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта и средовых условий (копинг-ресурсов). Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором. Их развитию способствуют копинг-ресурсы, являющиеся относительно стабильными личностными и социальными характеристиками людей и обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса» [25, с. 57].

Использование конструктивных или дезадаптивных стратегий условно и чаще всего зависит от внутреннего ресурса человеческой личности, мотивов и потенциалов. Р.Р. Набиуллина и И.В. Тухтарова отмечают, что «стрессовые ситуации поддаются управлению, и их неблагоприятное влияние на здоровье может быть нивелировано за счет внутренних (интернальных) и внешних по отношению к личности (экстернальных) ресурсов» [33, с. 16].

Т.Л. Крюкова отмечает: «К копинг-ресурсам относятся характеристики личности и социальной среды. Это личностные структуры, которые помогают индивиду справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию. Именно от ресурсов человека зависит эффективность используемых стратегий. Следовательно, выбор стратегии поведения, специфика ее использования определяют само совладающее поведение и степень его развития для отдельно взятого индивида» [24, с. 19].

Остановимся подробнее на компонентах совладающего поведения - механизмах психологической защиты. Смысл их целевого назначения, по мнению В.О. Левченко, заключается «в ослаблении внутриличностного напряжения, возникшего в процессе социального взаимодействия и требованиями внешней среды. Способствуя ослаблению внутриличностного конфликта, защитные механизмы влияют на поведение человека, повышают степень его приспособляемости, редуцируют тревогу и эмоциональное напряжение» [27, с. 12].

Авторы диагностической методики «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Конте, Х. Киллерман выделили восемь типов психологических защит: «отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование. В своей основе все защиты имеют общий механизм подавления, изначально предназначенный для устранения чувства страха» [цит. по 44].

По мнению М.В. Луевой, «защитное поведение по своей сути является ригидным, вынужденным, искажающим реальность, в то время как совладающее поведение представляется автору более гибким,

целенаправленным, ориентированным на реальность. Копинг-поведение индивид использует сознательно, варьируя в зависимости от ситуации» [30, с. 32].

Механизмы психологической защиты не осознаваемы. В случае их закрепления в поведении, могут становиться дезадаптивными. П. Виталиано выделяет «три основных способа эмоционально ориентированного преодоления стресса при влиянии психологических защит: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование» [цит. по 37].

Совладающее поведение реализуется на основе личностных и средовых копинг-ресурсов посредством применения защитных структур и копинг-стратегий. Так, Р. Лазарус, рассматривая копинг-стратегии как «способ адаптации к стрессам, выделил следующие виды копинг-механизмов:

1) конструктивные, среди которых он обозначил выраженный самоконтроль и планирование личностью путей решения проблемы;

2) относительно конструктивные модели, особое место среди них отводится положительной переоценке ситуации и принятию ответственности за происходящее;

3) неконструктивные стратегии - дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация и другие» [25, с. 49].

В этой классификации Р. Лазарус объединил схожие по признакам стратегии в общие восемь типов.

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за систематизацией совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман, разрабатывались в той же традиции, предлагая разделение способов адаптации к стрессу по принципу «работа с проблемой» - «работа с отношением к проблеме». Так, Л. Перлин и К. Шулер подобным образом систематизировали копинг-поведение, выделив в нем «три основные стратегии: решения проблемы, изменения способа ее рассмотрения, управления эмоциональным дистрессом» [цит. по 36].

Р. Моос, А. Биллинг и Д. Шеффер предложили следующую «классификацию стратегий адаптивного поведения:

- копинг, ориентированный на проблему, заключающийся в стремлении личности либо модифицировать, либо устранить источник стресса;

- копинг, нацеленный на выявление уровня значимости стресса для личности и поиск эффективных средств управления ситуацией через изменение отношения к ней (задействованы механизмы когнитивной переоценки происходящего и их логический анализ);

- копинг, обращенный на эмоции, включающий управление чувствами и переживаниями, а также поддержание аффективного равновесия» [цит. по 22, с. 36].

Дж. Амирхан разбил выделенные им стратегии на три группы: «поиск социальной поддержки», «избегание», «разрешение проблем» [цит. по 14, с. 23].

В дальнейшем рассмотренные классификации моделей совладающего поведения уточнялись, дополнялись и расширялись. Так, Л.И. Анцыферова «дифференцировала копинг-поведение по трем основным направлениям:

- паттерны приспособления, предполагающие изменение собственных характеристик и отношения к ситуации («позитивное истолкование» или придание нейтрального смысла ситуации);

- преобразующие стратегии совладания, характеризующиеся осознанием возможностей позитивного изменения трудной ситуации (формулирование проблемы, определение целей и плана ее решения, способов достижения цели);

- вспомогательные модели самосохранения в условиях стресса и трудной жизненной ситуации (психологический уход или бегство из стрессовой среды)» [2, с. 9].

Продолжая содержательный анализ классификаций совладающего поведения, более подробно остановимся на типологии, предложенной И.М. Никольской. С точки зрения автора, «стратегии адаптивного поведения можно раскрыть при помощи классификации, построенной на основе выделения трех

критериев: контактности, активности, направленности изменений». Используя эти основания, автор выделяет «восемь моделей копинг-поведения».

1. Активная, контактная, направленная вовнутрь (активное изменение себя): стратегия строится на активном изменении себя таким образом, чтобы среда перестала восприниматься как фрустрирующая.

2. Активная, контактная, направленная вовне стратегия (активное изменение среды) характеризуется стремлением активного воздействия на среду с целью ее изменения в соответствии с личностными потребностями и особенностями.

3. Активная, избегающая, направленная вовне (активный поиск новой, в связи с уходом от среды): стратегия представляет собой уход индивида из ситуации с целью поиска новой среды, которая бы более гармонизировала с его свойствами.

4. Активная, избегающая, направленная вовнутрь (активный уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир): избегание контакта со средой - сосредоточение на внутреннем мире.

5. Пассивная, контактная, направленная вовне (пассивная репрезентация себя), реализуясь через пассивную репрезентацию себя, стратегия связана со стремлением самоутвердиться, отстоять своё «Я».

6. Пассивная, контактная, направленная вовнутрь (пассивное подчинение условиям среды): стратегия выражена тенденцией к пассивному подчинению условиям среды.

7. Пассивная, избегающая, направленная вовнутрь (пассивное ожидание внутренних изменений): стратегия внешне похожа на предыдущую, но, руководствуясь этой стратегией, человек ожидает благоприятных изменений не вовне, а внутри себя. Это может быть изменение настроения, «внутреннее созревание», ожидание внутренней готовности»

8. Пассивная, избегающая, направленная вовне (пассивное выжидание внешних изменений): стратегия выжидания внешних изменений, реализуя которую человек стремится избежать неприятных влияний среды. [37, с. 48].

Важно оговорить, что эффективность применения той или иной стратегии совладающего поведения обусловлена: в определенных условиях каждый из рассмотренных копингов может быть как продуктивным, так и дезадаптивным. В связи с этим, Г.С. Корытова подчеркивает, что «адаптивную функцию стратегия совладания выполняет в тех случаях, когда обеспечивает баланс целостности личности и социальной среды при угрозе ее нарушения» [22, с. 56].

Между тем, данные исследования стратегий совладающего поведения у представителей разновозрастных групп, предпринятого Е.Е. Бочаровой, свидетельствуют о том, что «подростки в стрессовых ситуациях наиболее часто используют сочетание стратегий эмоционально ориентированного копинга, конфронтационного копинга, избегания, отвлечения, тогда как проблемно ориентированные стратегии совладания используются значительно реже» [8, с. 581].

С одной стороны, эмоционально ориентированные стратегии помогают подростку уберечь от неблагоприятного воздействия стресса свою психику. С другой стороны - не позволяют осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы. Это может повлечь за собой формирование деструктивного поведения. Как отмечают С.В. Фролова и Т.В. Сенина, «в выборке представителей юношеского возраста отмечается сочетание стратегий проблемно ориентированного копинга, самоконтроля, ответственности, планирования решения, позитивного переоценивания ситуации, поиска социальной поддержки, что свидетельствует о большей гибкости и вариативности копинг-поведения у юношей» [47, с. 291].

Таким образом, анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что на сегодняшний день тема совладающего поведения выступает одной из наиболее актуальных проблем, исследуемых в науке. Термин «coping» начал использоваться в американской психологии в начале 1960-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. «Coping» понимается как

«воздействующее на ситуацию поведение или как вырабатываемые человеком средства защиты от психотравмирующих событий».

В отечественной психологии перевод термина «coping» был предложен Л.И. Анциферовой, которая обозначила это явление как совладание. Однако, отечественная психология до настоящего времени не выработала единого перевода слова «coping». Используются такие определения, как совладающее поведение, преодоление, приспособление, купирование, копинг.

Под копингом принято понимать «стиль адаптации», «копинг-поведение», «стратегия принятия решения», «совладающее поведение», «тип поведения в стрессе» и т.д. Наиболее устоявшимся и применимым на сегодняшний день является термин «совладание» как способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией.

Под совладающим поведением, вслед за Т.Л. Крюковой, мы понимаем совокупность поведенческих актов, позволяющих субъекту способами, адекватными его личностным особенностям и самой ситуации, с помощью осознанных действий справиться со стрессом. Смысл данной разновидности социального поведения состоит в стремлении личности овладеть ситуацией, разрешить, смягчить ее и привыкнуть к ней или же уклониться от требований, ею предъявляемых. Согласно зарубежным и отечественным исследованиям, при формировании совладающего поведения важны личностные качества, характер социального окружения, предшествующего опыта, а также личностные и возрастные особенности.

Различными авторами выделяются разные классификации стратегий совладания. Наиболее известная классификация принадлежит Р. Лазарусу, содержащая в себе восемь наиболее известных стратегий совладания (бегство, конфронтация, планирование решение проблемы, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, принятие ответственности, самоконтроль).

1.2 Проявление совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

В последнее время возрос интерес к онтогенетическим аспектам проблемы совладания с трудными ситуациями. Однако, до настоящего времени недостаточно исследований, посвященных изучению совпадающего поведения детей-сирот подросткового возраста. Имеющиеся исследования лишь частично касаются проблем эффективности и возможности развития совпадающего поведения детей-сирот подросткового возраста в условиях процесса воспитания.

Ряд отечественных исследователей (А.М. Прихожан [42], Т.Е. Аргентова, Е.В. Тополева [3]) высказывают идею о формировании особого типа личности ребенка детского дома. А.М. Прихожан отмечает у детей-сирот «недоразвитие внутренних механизмов активного, инициативного и свободного поведения, преобладание зависимых, реактивных форм поведения. Недоразвитие механизмов саморегуляции у детей-сирот компенсируется формированием различного рода «защитных реакций» [42, с. 18].

Вместо творческого мышления Т.Е. Аргентова, Е.В. Тополева отмечают «развитие у них шаблонного мышления, вместо произвольности поведения - ориентацию на внешний контроль, вместо умения совладать с трудными жизненными ситуациями - тенденцию к излишне эмоциональному реагированию, обидам» [3, с. 34].

Т.И. Шульга, Д.Д. Татаренко указывают на «гипертрофированную потребность в общении со взрослыми, вызванную дефицитом такого общения в сиротском учреждении. Зависимость эмоционального благополучия ребенка от отношения к нему взрослого определяет сверхценность последнего и создает специфический тип общения со взрослым, который, в свою очередь, влияет на отношения со сверстниками» [51, с. 203].

А.М. Прихожан выделяет «два симптомокомплекса у подростков, воспитывающихся в детских домах, это тревога по отношению к взрослому» и

«враждебность по отношению к взрослым. У таких детей наблюдается доминирование защитных форм поведения в конфликтных ситуациях, неспособность продуктивного, конструктивного решения конфликта, что проявляется в агрессии, неумении признать свою вину, склонности переложить всю ответственность на окружающих» [42, с. 20].

М.А. Польшина, А.Д. Насибуллина пришли к выводу, что «практически все воспитанники детских домов и школ-интернатов перенесли психическую травму, которая сама по себе может иметь тяжелые первичные и вторичные последствия для развития личности. Условия общественного воспитания, отсутствие естественных образцов полоролевого поведения, слабость эмоционально-личностных связей порождают специфические проблемы во взаимодействии этих детей с ближайшим окружением» [41, с. 50].

По результатам исследования, проведенного А.М. Прихожан в условиях детского дома, выявлено «специфическое развитие интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер, особенностей поведения. Эта специфика проявляется в несформированности внутреннего, психического плана действий, собственной мотивации и преобладании ориентации на внешнюю ситуацию. Особой проблемой детей-сирот они считают низкий уровень социальной адаптации, социальной активности, социальной компетентности воспитанников детских домов, сформированности социальных ценностей. Причины возникновения этих трудностей они видят в социальной ситуации развития ребенка в детском доме, где отсутствуют нормальные для него контакты (семья, друзья, соседи и т.д.), противоречивость информации, получаемой ребенком-сиротой из различных источников» [42, с. 23].

Особый интерес исследователей к проблеме стратегий совладания детей-сирот с трудными жизненными ситуациями объясняется наличием различного рода трудностей в жизни детей-сирот. Это обуславливает необходимость организации психологического сопровождения процесса их развития.

О.В. Бережная пришла к выводу о том, что «практически все воспитанники детских домов и школ-интернатов перенесли психическую

травму, которая сама по себе может иметь тяжелые первичные и вторичные последствия для развития личности. Условия общественного воспитания, отсутствие естественных образцов полоролевого поведения, слабость эмоционально-личностных связей порождают специфические проблемы во взаимодействии этих детей с ближайшим окружением» [4, с. 12].

Например, исследованиях аддиктивного поведения подростков, склонных к употреблению наркотических веществ, проведенные Н.А. Сиротой, свидетельствуют, что «для воспитанников детского дома характерно дисфункциональное копинг-поведение, предполагающее исход в виде дезадаптации и социальной изоляции» [45, с. 17].

Как отмечает А.М. Богомолов, «в их копинг-поведении прослеживаются преобладание пассивных копинг-стратегий над активными, несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения, неразвитость его оценочных механизмов, дефицит социальных навыков разрешения проблем. В качестве базовой эта категория респондентов использует копинг-стратегию избегания, что объясняется авторами отсутствием направленности копинг-поведения на стрессор, низкой эффективностью функционирования блока личностно-средовых ресурсов» [5, с. 10].

Н.Н. Ершова отмечает, что «у детей подросткового возраста, находящихся в социальных приютах, в условиях объективных трудных жизненных обстоятельств избегание невыносимой ситуации имеет тенденцию перехода от неосознаваемых форм интрапсихической активности к реальным, практическим его формам» [19, с. 41].

Исследования В.Ю. Чигаевой, К.В. Грабчук, Л.М. Булдыгиной показывают, что, «попадая в ситуации угроз и риска, подросток выбирает неконструктивные способы решения проблем, использует иждивенческие, пассивные копинг-стратегии. Иллюзия психологической защищенности личности ребенка в условиях детского дома оборачивается в дальнейшем дезадаптацией» [50, с. 114].

Ю.А. Дружинина обозначила такие условия термином «психологическая квазизащищенность», которая обеспечивает ситуативную, кажущуюся психологическую защищенность в привычных условиях проживания и легко разрушается при столкновении с реальной жизнью» [18, с. 78].

По мнению Т.Г. Бохан, «для совладания с возросшим количеством конфликтов внешнего и внутреннего плана, способности противостоять дезорганизации психики и поведения, иметь возможность избегать социальных конфликтов и напряженности, подростки-сироты более интенсивно используют свой багаж копинг-поведения как фактор психологической защищенности. В зависимости от особенностей характера подростки, воспитывающиеся в условиях детского дома, по-разному реагирует на неудачу, определенным образом выстраивая защитное поведение» [6, с. 35].

С.В. Фролова, Т.В. Сенина подчеркивают, что «психологическая защищенность подростков, воспитывающихся в детском доме, зависит от защищенности среды, включающей организационные (неблагоприятные условия проживания, отсутствие необходимой инфраструктуры, большое количество воспитанников, минимальное личное пространство) и педагогические (неэффективный стиль педагогического воспитания и обучения, физическое и психологическое насилие со стороны педагогов) факторы. Но истинной средой обитания личности является не физическая реальность и не социальная среда, а лишь те их фрагменты, которые отражены в сознании индивида и на которых основывается его поведение» [47, с. 292].

Таким образом, в совладающем поведении подростков, оставшихся без попечения родителей, прослеживаются совокупность поведенческих актов, не позволяющих субъекту способами, адекватными его личностным особенностям и самой ситуации, с помощью осознанных действий справиться со стрессом. Они не стремятся овладеть ситуацией, разрешить, смягчить ее и привыкнуть к ней.

1.3 Возможности использования музыкотерапии для формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

Совладающее поведение у подростков, оставшихся без попечения родителей, связано с неспособностью справляться с негативными аффектами. Для подростков, оставшихся без попечения родителей, характерно слабое развитие механизмов саморегуляции. Они выражают свои негативные переживания в аффектных вспышках и неадекватном поведении. Возможным способом решения обозначенной проблемы является применение музыкотерапии.

Слово «музыка» происходит от греческого корня (мюзе). Терапия – в переводе с греческого «лечение» [35]. Г.Г. Декер-Фойгт пишет: «Термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья. Первые попытки научного осмысления механизма воздействия музыки на организм человека относятся к XVII века, а экспериментальные исследования - к концу XIX - началу XX века» [13, с. 18].

Так образовалась новая научная область - музыкотерапия, которую причисляли к музыковедению, к музыкальной психологии, к медицине, к коррекционной педагогике [38]. В.И. Петрушин отмечает: «к моменту становления новой науки смежные гуманитарные и медицинские сферы знаний уже обладали и огромным числом научных теорий, и развитым научным аппаратом, и системой прикладных методов диагностики» [40, с. 6].

Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека. Ш.С. Брусиловский доказал, что «восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, повышает темп респирации, выявлено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра. Было обнаружено также, что частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения» [цит. по 39, с. 17].

С точки зрения Г.И. Герасимович, «физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат» [10, с. 17].

По мнению А.С. Мугаджировой, «музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего» [32, с. 68].

А.А. Чернега пишет: «Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки - ритма, тональности - показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы - возбуждают, консонансы – успокаивают» [49, с. 68].

Положительные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественное наслаждение», по мнению Л.С. Выготского, «не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращению в противоположное» [9, с. 63].

Наблюдения психотерапевта Г.И. Герасимовича показали, что «нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы помогает музыка, исполняемая на кларнете и скрипке. Воздействие мелодичной музыки

обеспечивает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения» [10, с. 18].

Е.П. Дединская, К.А. Щербинин отметили «стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность человека и, в частности, на солдат, которые испытывают прилив энергии под влиянием маршевых призывных звуков и четких ритмов» [12, с. 113].

Из числа работ последнего десятилетия XX начала XXI века следует выделить исследования врача и музыканта С.В. Шушарджана, показавшего «возможность изучения психофизиологических компонентов музыкального восприятия. Им же была показана эффективность использования методов музыкальной терапии при лечении функциональных нарушений психоэмоциональной сферы человека» [52, с. 20].

Особое значение музыкотерапия имеет для формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей. Как справедливо указывают О.В. Добрянская, Т.А. Макаренченко, «ряд проблем, при которых используют метод музыкотерапии в работе с подростками, проживающими в детском доме: депрессия, нежелание общаться, апатия ко всему; конфликты с группой сверстников; психологические травмы; низкая самооценка; тревожность, страхи; различные зависимости (алкогольная, наркотическая, игровая); потери» [15, с. 134].

А.С. Мугаджирова справедливо подчеркивает, что «музыкотерапия помогает подросткам, оставшимся без попечения родителей, справиться со своими психологическими проблемами, травмами. Важно здесь то, что каждый подросток может почувствовать себя нужным, свободно выразить мечты, надежды. Задача педагога-психолога состоит в том, чтобы раскрыть у подростков, оставшихся без попечения родителей, заложенный природой потенциал и развить творческие способности» [32, с. 69].

Все подростки, оставшиеся без попечения родителей, достаточно различны и у каждого из них индивидуальные особенности. А.Р. Кадырова подчеркивает: «подростки, которые испытали те или иные проблемы, могут выплеснуть все накопившиеся эмоции, свои переживания с помощью музыки. При использовании музыкотерапии все внимание подростка сосредоточено на собственных чувствах, эмоциях» [20, с. 70].

С точки зрения Т.В. Леонтьевой, «с помощью музыкотерапии подростки раскрепощаются, чувствуют уверенность в своих силах, знакомятся с социальным миром. Метод музыкотерапии помогает обрести вдохновение, улучшает концентрацию, снимает напряжение» [28, с. 65].

М.Ю. Кочеткова, Т.Г. Пронюшкина пришли к выводу о том, что «музыкотерапия способствует формированию навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей: помогает в борьбе со стрессами, страхами, фобиями; повышает самооценку подростка» [23, с. 79].

Как считают Т.Ю. Киселева, С.П. Беловолова, «музыкотерапию для подростков, оставшихся без попечения родителей, желательно проводить в достаточно свободных формах: пассивной, активной, интегративной. Пассивная музыкотерапия отличается тем, что подросток в процессе музыкального воздействия не принимает в нем активного, а лишь занимает позицию слушателя. Педагог предлагает подросткам прослушать различные музыкальные произведения, либо вслушаться в звучания, отвечающие его состоянию» [21, с. 218].

Активные методы музыкотерапии основаны на включении подростков в процесс исполнения на музыкальных инструментах и пение. О.И. Дониная, Е.Е. Вагина считают, что «интегративная музыкотерапия отличается тем, что в комплексе с музыкой используются возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация или пластическое интонирование под музыку, создание стихов, написание сочинений после прослушивания музыки и другие творческие

формы. При этом, огромным потенциалом эмоционального воздействия обладают все элементы музыкального языка: мелодия, гармония, ритм, лад, фактура» [16, с. 53].

В.М. Успенский подчеркивает, что «музыкотерапия способствует избавлению от комплексов, высвобождению раздражения, гнева, агрессии, вины именно с помощью творчества. Благодаря этому методу создается атмосфера психологической защищенности, пропадает скованность, появляется положительный заряд эмоций. В ходе использования музыкотерапии в развитии совладающего поведения, подростки начинают чувствовать друг друга, что создает обстановку взаимопонимания, единения» [46, с. 69].

Итак, можно сделать следующие выводы.

Музыкотерапия оказывает положительное воздействие на совладающее поведение подростков, оставшихся без попечения родителей. У подростков отмечается улучшение межличностных отношений; изменение общего фона настроения; появление большего числа друзей; появление осознанности в действиях и поступках; агрессивность меняется на доброжелательность и понимание.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, СРЕДСТВАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

В целях исследования возможностей использования музыкотерапии в формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, было проведено экспериментальное исследование.

В экспериментальном исследовании приняли участие 20 подростков, воспитывающихся в КГКУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э.Дзержинского».

Возраст испытуемых - 13-14 лет.

Нами использовался следующий диагностический инструментарий:

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).
2. Юношеская копинг-шкала (авторы - Э. Фрайденберг, Р. Льюис, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).
3. Копинг-тест «Опросник о способах копинга» (авторы - Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой).

Ниже опишем содержание перечисленных методик.

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Цель - определение доминирующих копинг-стратегий: «проблемно-ориентированная стратегия; эмоционально-ориентированная стратегия;

избегание; отвлечение; социальное отвлечение (поиск социальной поддержки)»).

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения, состоящий из 48 утверждений. Факторный анализ, состоящий из трех стадий, разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

Методика проводится фронтально. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию: «Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. После ознакомления с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним».

Затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают только самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Конечные результаты ответов испытуемого сопоставляются с ключом.

2. Юношеская копинг-шкала (авторы - Э. Фрайденберг, Р. Льюис, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Цель - определение доминирующих копинг-стратегий: продуктивная, непродуктивная, социальная.

Утверждения опросника образуют 18 шкал или копинг-стратегий, которые молодые люди могут использовать, когда в их жизни возникают напряжение и беспокойство, происходят различные неприятные события.

Методика состоит из 80 утверждений, объединяющихся в 18 шкал. Копинг-стратегии разделены на три группы:

1) продуктивный (стратегии: Решение проблемы, Работа, достижения, Духовность, Позитивный фокус);

2) непродуктивный (стратегии: Игнорирование, Уход в себя, Чудо (Надежда на чудо), Разрядка, Самообвинение, Беспокойство, Несовладание, Отвлечение, Активный отдых);

3) социальный (Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Общественные действия, Профессиональная помощь).

Опросник может быть использован двумя способами: в общей форме (для выяснения, как человек справляется с беспокойством и трудностями вообще), и в специальной форме (относящейся к конкретной трудной ситуации, вызывающей беспокойство, называемой самим респондентом или исследователем). Испытуемым предлагалось оценить по 5-балльной шкале, насколько часто они применяют ту или иную стратегию для совладания с тревогой перед экзаменом, проверочной работой или контрольной.

3. Копинг-тест «Опросник о способах копинга» (авторы - Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

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

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Индивидуальные показания первичной диагностики по всем перечисленным методикам представлены в Приложении А.

Проанализируем результаты первичной диагностики совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей. В ходе тестирования были получены данные, которые мы занесли в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики подростков по тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ исп.	Количество баллов по типам поведения				Доминирующая копинг-стратегия
	Решение задач	Эмоции	Избегание	Соц. отвлечение	
1	24	68	36	8	Эмоции
2	65	36	16	5	Решение задач
3	21	48	30	6	Эмоции
4	41	21	68	12	Избегание
5	16	68	68	6	Эмоции
6	25	16	78	6	Избегание
7	62	22	18	8	Решение задач
8	24	58	16	7	Эмоции
9	26	68	36	8	Эмоции
10	31	20	68	8	Избегание
11	24	16	57	5	Избегание
12	32	74	28	6	Эмоции
13	21	31	35	24	Социальное отвлечение
14	32	18	54	12	Избегание
15	24	18	19	24	Социальное отвлечение
16	32	34	57	5	Избегание
17	21	26	58	10	Избегание
18	27	21	64	8	Избегание
19	32	25	40	24	Социальное отвлечение
20	32	68	21	6	Эмоции

Проанализировав результаты, представленные в таблице 1, мы отмечаем, что «избегание» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 8 испытуемых, что составляет 40 %. Подростки, вошедшие в данную группу, способны уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Эти подростки закрываются в себе, никому не рассказывают о своих проблемах, избегают всевозможных попыток взаимодействия с ними окружающих, желают уйти от решения проблем, избавиться от мысли о ней.

У 7 подростков, что составляет 35 %, зафиксирован копинг, ориентированный на эмоции. Подростки, вошедшие в данную группу, эмоционально реагируют в проблемной ситуации. Эти подростки склонны к погружению в эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации, что проявляется в умеренно выраженной внутренней напряженности, беспокойстве, растерянности, сосредоточенности на своих недостатках и неспособности решить проблему.

У 3 испытуемых (15 %) доминирующей является копинг-стратегия «Социальное отвлечение». Этот копинг имеет низкий уровень напряженности. Подростки, вошедшие в данную группу, стремятся отвлечься от проблемы, больше быть на людях, проводить время с друзьями.

«Решение задач» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 2 испытуемых (10 %). Подростки, вошедшие в данную группу, используют все ресурсы, которые у них имеются для поиска всех доступных методов эффективного решения в сложившейся проблемной ситуации. Они считают, что вся ответственность лежит на них, и они должны сами найти способ как улучшить ситуацию.

Для исследования копинг-стратегий у подростков была использована методика «Юношеская копинг-шкала». В таблице 2 представлены среднегрупповые показатели копинг-стратегий подростков.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Юношеская копинг-шкала» (средние показатели)

Копинг-стратегии	Средние показатели (в баллах)
Решение проблемы	51,54
Работа, достижения	53,14
Духовность	31,81
Позитив.фокус	61,18
Игнорирование	35,21
Уход в себя	32,22
Чудо	43,69
Разрядка	26,78
Самообвинение	36,60
Беспокойство	32,96
Несовладание	29,81
Отвлечение	41,22
Активный отдых	42,49

Продолжение таблицы 2	
Соц.поддержка	54,11
Друзья	56,71
Принадлежность	41,58
Общественные действия	43,67
Проф. помощь	60,68

В соответствии с полученными данными, у подростков предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Позитивный фокус» (средний показатель 61,18) и «Профессиональная помощь» (средний показатель 60,68). Полученные результаты означают, что подростки прикладывают усилия по созданию положительного смысла ситуации фокусированием на развитии собственной личности, а также в ситуации стресса прибегают к помощи компетентного лица. Наименее используемыми копинг-стратегиями у исследуемой группы являются «Разрядка» (средний показатель 26,78) и «Несовладание» (средний показатель 29,81). Эти стратегии входят в непродуктивный стиль совладающего поведения и означают яркое проявление негативных эмоций, отсутствие активных действий по решению ситуации.

Для диагностики способов совладания в трудной жизненной ситуации у подростков, была использована методика «Опросник совладающего поведения». Применение этой методики связано с необходимостью проанализировать применение респондентами копинг-стратегий на основе осознания собственного опыта. В таблице 3 представлены среднегрупповые показатели копинг-стратегий подростков.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики подростков по тесту «Опросник о способах копинга» (средние показатели)

Копинг-стратегии	Средние показатели
Конфронтационный копинг	32,04
Дистанцирование	33,52
Самоконтроль	58,97
Поиск социальной поддержки	60,38
Принятие ответственности	67,60
Бегство-избегание	28,60
Планирование решения проблемы	64,77
Положительная переоценка	55,26

По средним данным у подростков данной выборки предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Принятие ответственности» (средний показатель 67,60), «Планирование решения проблемы» (средний показатель 64,77) и «Поиск социальной поддержки» (средний показатель 60,38). Полученные результаты означают, что подростки признают собственную роль в проблеме, а также прикладывают усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы, и поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей.

Наименее используемой копинг-стратегией у исследуемой группы является «Избегание – уход» (средний показатель 28,60). Эта стратегия означает мысленное стремление, уход в фантазии и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы (а не дистанцирование от нее).

Таким образом, по полученным результатам проведенной диагностики можно сделать следующие выводы:

По тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» «избегание» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 84 % испытуемых. У 7 (35 %) испытуемых зафиксирован копинг, ориентированный на эмоции. У 3 (15 %) испытуемых доминирующей является копинг-стратегия «Социальное отвлечение». «Решение задач» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 2 (10 %) испытуемых.

По методике «Юношеская копинг-шкала». у подростков предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Позитивный фокус» (средний показатель 61,18 баллов) и «Профессиональная помощь» (средний показатель 60,68 баллов). Наименее используемыми копинг-стратегиями у исследуемой группы являются «Разрядка» (средний показатель 26,78 баллов) и «Несовладание» (средний показатель 29,81 баллов).

По методике «Опросник совладающего поведения» предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Принятие ответственности» (средний показатель 67,60 баллов), «Планирование решения проблемы» (средний

показатель 64,77 баллов) и «Поиск социальной поддержки» (средний показатель 60,38). Наименее используемой копинг-стратегией у исследуемой группы является «Избегание – уход» (средний показатель 28,60 баллов).

Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки, оставшиеся без попечения родителей, способны уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Они закрываются в себе, никому не рассказывают о своих проблемах, избегают всевозможных попыток взаимодействия с ними окружающих, желают уйти от решения проблем, избавиться от мысли о ней.

Подростки, оставшиеся без попечения родителей, довольно эмоционально реагируют в проблемной ситуации, склонны к погружению в эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации, что проявляется в умеренно выраженной внутренней напряженности, беспокойстве, растерянности, сосредоточенности на своих недостатках и неспособности решить проблему. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости организации целенаправленной работы по формированию навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, средствами музыкотерапии.

2.2 Система занятий с использованием музыкотерапии, направленная на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

Наша дальнейшая работа была направлена на формирование навыков совладающего и адаптивного поведения подростков, оставшихся без попечения родителей, гармонизацию взаимодействия личности подростка с самим собой и значимыми окружающими, стабилизацию их эмоционального состояния, средствами музыкотерапии.

Для разработки системы занятий мы опирались на работы таких авторов как: Е.П. Дединская [12], О.В. Добрянская [15], А.Р. Кадырова [20], В.И.

Петрушин [40], Л.А. Рапацкая [43], В.М. Успенский [46], С.В. Шушарджан [52]. Система занятий включает 22 занятия, которые проводились два раза в неделю по 40 минут в течение трех месяцев.

Цель занятий - формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Занятия сгруппированы в четыре блока, в каждом из которых несколько занятий, подчинённых общей теме блока (Приложение Б).

Тематический план занятий представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Тематический план занятий

Номер занятия	Цель занятия	Ход занятия
1 блок «Осознание переживаний и эмоциональных состояний»		
1	Цель: поднятие жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения	Знакомство. Представление программы. Принятие правил поведения в группе. «Маленькая ночная серенада» (В.А. Моцарт), «Лунная соната» (Л. Бетховен), Польша.
2	Цель: приобретение новых средств эмоциональной экспрессии	Восприятие переживаний и образов музыкальных произведений. Оценка внутреннего состояния. «Лунный свет на террасе», Попурри. Песни «Улыбка», «Дорога добра»(К. Дебюсси).
3	Цель: регулирование психоэмоционального состояния	Эмоции и чувства, возникающие у людей. , финал «Маленькой ночной серенады»(В.А. Моцарт); Юношеская симфония (финал) (Ж. Бизе); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара. Песня «Летите, голуби!» И. Дунаевского.
4	Цель: достижение эмоциональной гармонии	Распознавание эмоций. «Детство» (Ю. Шатунов), «К Элизе» (Л. Бетховен), песня «Подмосковные вечера», «Дорога добра».
5	Цель: уменьшение уровня стрессового состояния	Эмоциональные состояния в цветовой палитре. Фрагменты «Шедевры классики», песня «В траве сидел кузнечик».
6	Цель: облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения	Продолжение темы «Цвета эмоций». К. Сен-Санс «Лебедь», Прелюдия до-минор (Ф. Шопен), Финалы сонат № 14, 23 (Л. Бетховен).
2 блок «Влияние музыкальных средств на личностном уровне»		
7	Цель: повышение резервных возможностей организма	Навыки использования воображения для регуляции своего эмоционального состояния. Финалы сонат № 14, 23 (Л. Бетховен); народная музыка «Плескач», К. Шуман «Порыв». «Мазурка и прелюдии» (Ф. Шопен), «Вальсы» (И. Штраус), «Мелодия» (Н. Рубинштейн).
8	Цель: устранение	Система личных ценностей и самооценка. Весёлый

	усталости, раздражения, страха	фон, песня «Кабы не было зимы».
9	Цель: уменьшение чувства тревоги	«Человек в конфликте» Характер собственных эмоциональных проблем в конфликтах. Финалы сонат № 14, 23 (Л. Бетховен); Порыв (К. Шуман) Песня «Ой мороз», «В лесу родилась ёлочка».
10	Цель: поднятие жизненного тонуса	Защитные механизмы и сопротивление. «Мазурка и прелюдии» (Ф. Шопен), «Вальсы» (И. Штраус).
Продолжение таблицы 4		
3 блок: «Подходы к регуляции состояний»		
11	Цель: снятие тревоги, раздражительности; успокоение	Стимуляция гуманных чувств через жесты и мимику. «Времена года: Осенняя песня» (П.И. Чайковский), весёлый фон, песни «Подмосковные вечера», «Дорога добра».
12	Цель: создание условий для поднятия настроения и эмоциональных чувств	Изменение эмоционального состояния, оптимистический образ Ноктюрн из струнного квартета (А. Бородин); Концерт № 1 для фортепиано с оркестром, II часть (Ф. Шопен); Концерт № 3 для фортепиано с оркестром, II часть (Л. Бетховен), «Летите, голуби» (И. Дунаевский).
13	Цель: повышение внутренней полноты и полноценности самоощущений	Ознакомление с эмоционально-ориентированными методами преодоления стресса. Техника глубокого дыхания. Вальс из балета «Спящая красавица» (П.И. Чайковский), Вальс Штрауса, Юношеская симфония (финал) (Ж. Бизе).
14	Цель: эмоциональное оздоровление личности	Приёмы контроля состояний. Танцевальная музыка из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара, П. Уитмен, Песня радости. Песня «Голубой вагон».
15	Цель: восстановление энергетического равновесия	Приёмы регуляции эмоциональных состояний: техника якорения. «Звуки природы».
16	Цель: разрешение внутреннего конфликта, стабилизация психоэмоционального состояния	Продолжение темы: эмоциональное и мышечное напряжение и релаксация. Отрывки из оперы "Волшебная флейта» (В.А. Моцарт).
4 блок: «Социально-психологический: регуляция на уровне поведения»		
17	Цель: снятие тревоги, успокоение	Понятие «Рефлексия». Развитие эмпатии. «Итальянский концерт» (И.С.Бах), Песня «День рождения».
18	Цель: повышение резервных возможностей организма	Социально-поддерживающее поведение. «Колыбельная» (И. Брамс), «Ноктюрн фа-мажор (крайние части); Этюд ми-мажор (крайние части) (Ф. Шопен).
19	Цель: позитивное восприятие жизни, восхищение окружающим миром	Знакомство с различными видами поведения: агрессивное, пассивное, уверенное; развитие навыков уверенного поведения. «Ноктюрн соль минор», Скерцо № 1 этюд № 12 (Ф. Шопен), «Венгерская рапсодия № 2 (Ф. Лист), Песня

		«Дорога добра».
20	Цель: стимулирование положительных эмоций	Продолжение темы: виды поведения. Электронная музыка
21	Цель: усиление общего настроения	Понятие «Эмоциональная поддержка». Цирковые марши.
22	Цель: очищение от болезненных отрицательных состояний в процессе музыкального восприятия	«Радость жизни». Обобщающее занятие. Подведение итогов. Музыкальное поурри.

Каждое занятие состоит из четырех частей и обязательно включает в себя такие элементы, как музыкотерапия, психогимнастика, вокалотерапия, игровые упражнения. Перечисленные упражнения являются «вспомогательным средством установления контакта между психологом и группой и облегчают эмоциональное реагирование в процессе коррекционной работы» [52].

Рецептивная музыкотерапия предполагает восприятие музыки с коррекционной целью. В комплексных коррекционных воздействиях музыкотерапия может использоваться в различных формах. «На занятии используется одна из трёх форм рецептивной психокоррекции: коммуникативная - совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия; реактивная, направленная на достижение катарсиса; регулятивная, способствующая снижению нервно-психического напряжения» [12].

Подростки прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные воспоминания, переживания, мысли, фантазии, ассоциации, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивается, как правило, три произведения или более-менее законченных отрывка, каждый по 5-10 минут.

Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения динамики, настроения и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки. «Пение - важный метод активной музыкотерапии.

Преимущество этого метода заключается в сочетании внимания к своей телесной сфере с ориентацией на группу. Используются песни предпочтительно оптимистические, жизнерадостного характера, но также такие, которые побуждают к размышлению и глубоким переживаниям» [20].

Когда уже достигнута динамическая направленность группы, каждому подростку предоставляется возможность предложить песню, тот или иной порядок голосов, выдвинуть запевалу. Путем активного участия в построении занятия подростки побуждаются к выходу из состояния анонимности. «Поскольку для руководства всей этой работой требуются музыкальные знания и навыки, психолог (если он сам не музыкант) работает совместно с музыкантом, которому даёт необходимые разъяснения и указания. Проведение музыкотерапии требует дифференцированного подхода при выборе её форм» [32].

Освоение подростками способов выражения своей индивидуальности в исполнительской деятельности должно проходить «в процессе накопления и «проживания» ими разнообразных эмоциональных состояний, постоянная «тренировка» которых и даёт новое качество - развития их как творческой культурной и духовной личности. Репертуар, используемый для пения, включает три раздела: народные песни, темы из классических произведений, песни отечественных и зарубежных композиторов» [43].

Ведущий должен предоставить необходимую информацию по теме в доступной для участников форме, используя при этом яркие примеры из жизни, стимулировать открытые выражения участниками своих чувств и мыслей.

Работу по теме необходимо привести к логическому завершению, при этом сохраняя атмосферу доброжелательности и открытости, помочь подросткам эмоционально отреагировать пройденное занятие, открыто выразить пожелания улучшения работы, подкрепить желания подростков продолжать работу.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Данная система занятий была реализована с подростками, оставшимися без попечения родителей.

На заключительном этапе работы было проведено повторное диагностирование.

Цель диагностики – определение эффективности использования музыкотерапии для формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей. Мы использовали тот же диагностический инструментарий, что и при первичной диагностике. Индивидуальные показания повторной диагностики приведены в Приложении В.

Мы определяли доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии испытуемых. В ходе тестирования были получены результаты, которые мы занесли в таблицу 5.

Таблица 5 - Результаты первичной и повторной диагностики подростков, оставшихся без попечения родителей, по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ исп.	Доминирующая копинг-стратегия (первичная диагностика)	Доминирующая копинг-стратегия (повторная диагностика)
1	Эмоции	Эмоции
2	Решение задач	Решение задач
3	Эмоции	Эмоции
4	Избегание	Социальное отвлечение
5	Эмоции	Решение задач
6	Избегание	Решение задач
7	Решение задач	Решение задач
8	Эмоции	Эмоции
9	Эмоции	Решение задач
10	Избегание	Социальное отвлечение
11	Избегание	Социальное отвлечение
12	Эмоции	Решение задач
13	Социальное отвлечение	Решение задач
14	Избегание	Избегание
15	Социальное отвлечение	Эмоции

16	Избегание	Избегание
17	Избегание	Решение задач
18	Избегание	Избегание
19	Социальное отвлечение	Эмоции
20	Эмоции	Решение задач

Проанализировав результаты, мы отмечаем, что «решение задач» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 9 (45 %) испытуемых (на первоначальном этапе – у 2 (10 %) испытуемых). Подростки, вошедшие в данную группу, используют все ресурсы, которые у них имеются для поиска всех доступных методов эффективного решения в сложившейся проблемной ситуации. Они считают, что вся ответственность лежит на них, и они должны сами найти способ как улучшить ситуацию.

У 5 (25 %) подростков при повторной диагностике выявлен копинг, ориентированный на эмоции (при первичной диагностике – у 7 (35 %) подростков). Подростки, вошедшие в данную группу, эмоционально реагируют в проблемной ситуации. Эти подростки склонны к погружению в эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации, что проявляется в умеренно выраженной внутренней напряженности, беспокойстве, растерянности, сосредоточенности на своих недостатках и неспособности решить проблему.

При повторной диагностике «Избегание» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 3 (15 %) испытуемых (при первичной диагностике – у 8 (40 %) испытуемых). Подростки, вошедшие в данную группу, способны уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Эти подростки закрываются в себе, никому не рассказывают о своих проблемах, избегают всевозможных попыток взаимодействия с ними окружающих, желают уйти от решения проблем, избавиться от мысли о ней.

Анализируя результаты повторной диагностики, мы отмечаем, что у 3 (15 %) испытуемых доминирующей является копинг-стратегия «Социальное отвлечение», как и при первичной диагностике. Подростки, вошедшие в

данную группу, стремятся отвлечься от проблемы, больше быть на людях, проводить время с друзьями.

Графически полученные данные представлены на рисунке 1.

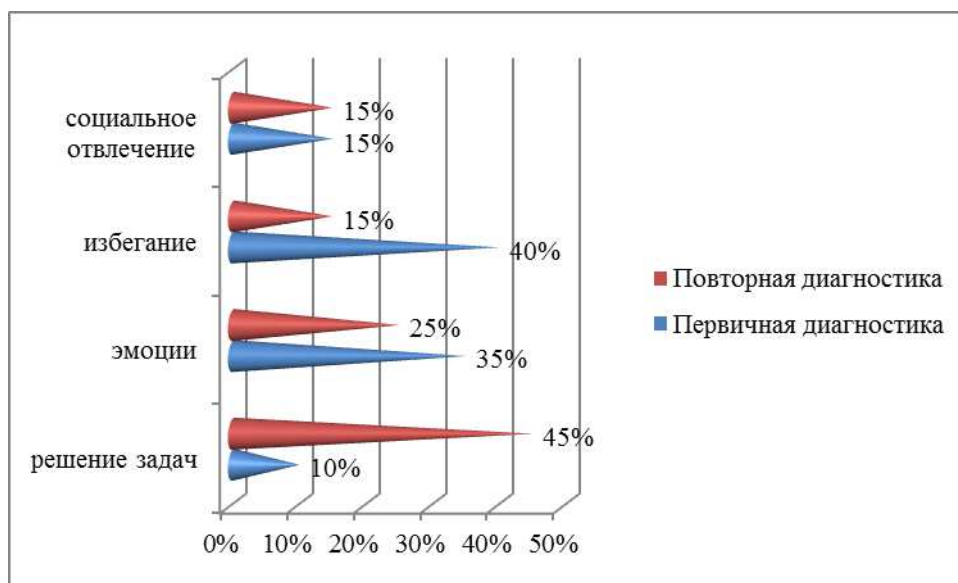


Рисунок 1 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Для исследования копинг-стратегий у подростков была использована методика «Юношеская копинг-шкала». В таблице 6 представлены среднегрупповые показатели копинг-стратегий подростков, оставшихся без попечения родителей.

Таблица 6 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Юношеская копинг-шкала»

Копинг-стратегии	Средние показатели	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Решение проблемы	51,54	61,18
Работа, достижения	53,14	54,11
Духовность	31,81	32,22
Позитив.фокус	61,18	60,68
Игнорирование	35,21	26,78
Уход в себя	32,22	30,23
Чудо	43,69	28,21
Разрядка	26,78	29,81
Самообвинение	36,60	30,28
Беспокойство	32,96	29,35
Несовладание	29,81	27,41
Отвлечение	41,22	35,21
Активный отдых	42,49	43,69

Соц.поддержка	54,11	58,65
Друзья	56,71	57,23
Принадлежность	41,58	41,22
Общественные действия	43,67	43,56
Проф. помощь	60,68	51,54

Анализируя средние значения, мы пришли к выводу, что у подростков предпочитаемой копинг-стратегией является «Решение проблемы». По результатам первичной диагностики средние значения по этой копинг-стратегии составили 51,54, при повторной – 61,18. Полученные результаты означают, что подростки прикладывают усилия по использованию всех личностных ресурсов в стрессовой ситуации, обдумывают возникшую проблемную ситуацию и нахождение выхода из нее.

Кроме этого, предпочитаемыми копинг-стратегиями выявлены, как по результатам первичного исследования, так и при повторной диагностике «Позитивный фокус» (при первичной диагностике – 61,18; при повторной – 60,68) и «Профессиональная помощь» (при первичной диагностике – 60,68; при повторной – 51,54). Это означает, что подростки прикладывают усилия по созданию положительного смысла ситуации фокусированием на развитии собственной личности, а также в ситуации стресса прибегают к помощи компетентного лица.

Наименее используемой копинг-стратегией у исследуемой группы является «Игнорирование» (при первичной диагностике – 35,21; при повторной – 26,78). Полученные результаты означают, что подростки предпочитают не избегать проблемы и не уходить от ее решения. Редко используются копинг-стратегии «Разрядка» (при первичной диагностике – 26,78; при повторной – 29,81) и «Несовладание» (при первичной диагностике – 29,81; при повторной – 27,41). Эти стратегии входят в непродуктивный стиль совладающего поведения и означают яркое проявление негативных эмоций, отсутствие активных действий по решению ситуации.

Графически полученные данные представлены на рисунке 2.

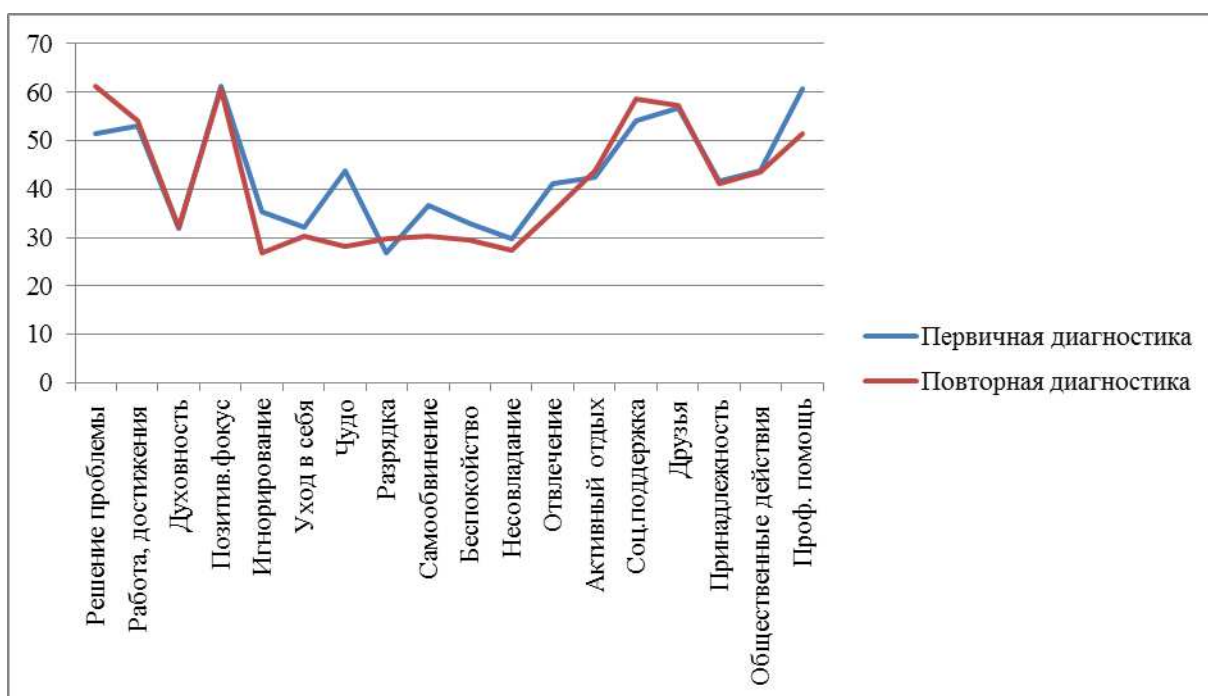


Рисунок 2 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Юношеская копинг-шкала»

Для диагностики способов совладания в трудной жизненной ситуации у подростков была использована методика «Опросник совладающего поведения». В таблице 7 представлены среднегрупповые показатели копинг-стратегий подростков, оставшихся без попечения родителей.

Таблица 7 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Опросник совладающего поведения»

Копинг-стратегии	Средние показатели	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Конфронтационный копинг	32,04	33,52
Дистанцирование	33,52	32,04
Самоконтроль	58,97	55,26
Поиск социальной поддержки	60,38	64,77
Принятие ответственности	67,60	60,38
Бегство-избегание	28,60	28,60
Планирование решения проблемы	64,77	67,60
Положительная переоценка	55,26	58,97

Анализ проведенной диагностики позволяет сделать вывод о том, что у подростков, оставшихся без попечения родителей, предпочитаемой копинг-стратегией является «Планирование решения проблемы». По результатам

первичной диагностики средние значения по этой копинг-стратегии составили 64,77, при повторной – 67,60. Это означает, что подростки прикладывают усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.

Кроме этого, предпочитаемыми копинг-стратегиями остаются, как и по результатам первичного исследования, «Принятие ответственности» (при первичной диагностике – 67,60; при повторной – 60,38) и «Поиск социальной поддержки» (при первичной диагностике – 60,38; при повторной – 64,77). Полученные результаты означают, что подростки признают собственную роль в проблеме, направляют усилия на поиск информационной, эмоциональной поддержки от других людей.

Наименее используемой копинг-стратегией у исследуемой группы, как и по результатам первичного исследования, является «Избегание – уход» (при первичной и повторной диагностике средний показатель – 28,60). Эта стратегия означает мысленное стремление, уход в фантазии и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы (а не дистанцирование от нее).

Графически полученные данные представлены на рисунке 3.

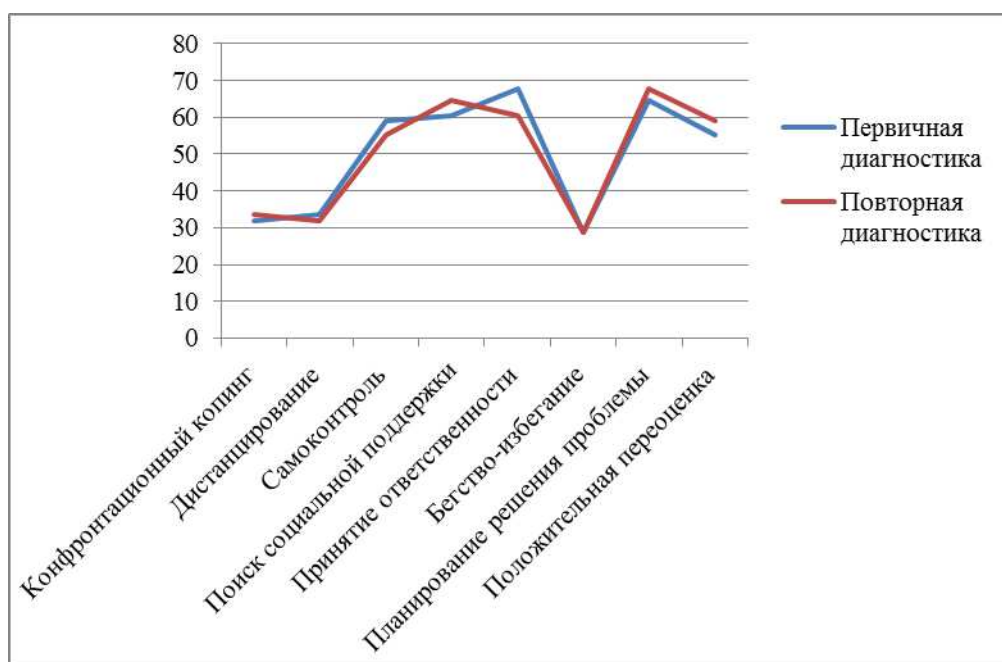


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов по методике «Опросник совладающего поведения»

Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики позволяет сделать следующие выводы.

Проанализировав результаты по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» «решение задач» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 9 (45 %) испытуемых (на первоначальном этапе – у 2 (10 %) испытуемых). У 5 (25 %) подростков при повторной диагностике выявлен копинг, ориентированный на эмоции (при первичной диагностике – у 7 (35 %) подростков). При повторной диагностике «Избегание» как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у 3 (15 %) испытуемых (при первичной диагностике – у 8 (40 %) испытуемых). у 3 (15 %) испытуемых доминирующей является копинг-стратегия «Социальное отвлечение», как и при первичной диагностике.

Анализируя значения по методике «Юношеская копинг-шкала» выявлено, что у подростков предпочитаемой копинг-стратегией является «Решение проблемы». По результатам первичной диагностики средние значения по этой копинг-стратегии составили 51,54, при повторной – 61,18. Кроме этого, предпочитаемыми копинг-стратегиями выявлены, как по результатам первичного исследования, так и при повторной диагностике «Позитивный фокус» (при первичной диагностике – 61,18; при повторной – 60,68) и «Профессиональная помощь» (при первичной диагностике – 60,68; при повторной – 51,54). Наименее используемой копинг-стратегией является «Игнорирование» (при первичной диагностике – 35,21; при повторной – 26,78). Редко используются копинг-стратегии «Разрядка» (при первичной диагностике – 26,78; при повторной – 29,81) и «Несовладание» (при первичной диагностике – 29,81; при повторной – 27,41).

Анализ проведенной диагностики по методике «Опросник совладающего поведения» предпочитаемой копинг-стратегией является «Планирование решения проблемы». По результатам первичной диагностики средние значения по этой копинг-стратегии составили 64,77, при повторной – 67,60. Кроме этого, предпочитаемыми копинг-стратегиями остаются, как и по результатам

первичного исследования, «Принятие ответственности» (при первичной диагностике – 67,60; при повторной – 60,38) и «Поиск социальной поддержки» (при первичной диагностике – 60,38; при повторной – 64,77). Наименее используемой копинг-стратегией у исследуемой группы, как и по результатам первичного исследования, является «Избегание – уход» (при первичной и повторной диагностике средний показатель – 28,60).

Анализ проведенной диагностики свидетельствуют об эффективности системы занятий, направленных на развитие совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, посредством музыкотерапии.

У подростков, оставшихся без попечения родителей, принявших участие в занятиях с использованием музыкотерапии, формируется способность к активному, осознанному взаимодействию с ситуацией, дифференциации и адекватной интерпретации собственных эмоциональных состояний. О развитии совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, свидетельствуют ослабление чувства уязвимости к стрессам, изменение отношения к проблеме, отсутствие неудовлетворенности и дискомфорта.

Рефлексируя произошедшие личностные изменения, все испытуемые в своих самоотчетах на последнем занятии отметили:

- улучшение межличностных отношений;
- изменение общего фона настроения;
- появление большего числа друзей;
- появление осознанности в действиях и поступках;
- смену агрессивности на доброжелательность и понимание.

Положительные отклики о влиянии системы занятий на подростков, оставшихся без попечения родителей, высказывали педагоги. Как отмечают педагоги у всех испытуемых отмечено значительное улучшение успеваемости, снижение конфликтности, появление друзей, исчезновение агрессивности и аффективных вспышек.

Таким образом, разработанная в ходе исследования система занятий по развитию совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения

родителей, посредством музыкотерапии способствует формированию активной и жизнестойкой личности, способной быстро реагировать на изменяющиеся условия и использовать эффективные стратегии осуществления выбора, направленные на разрешение неопределенной ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Термин «coping» стал активно использоваться в американской психологии с начала 1960-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. «Coping» понимается как воздействующее на ситуацию поведение или как вырабатываемые человеком средства защиты от психотравмирующих событий. В отечественной психологии перевод термина «coping» был предложен Л.И. Анциферовой, которая обозначила это явление как совладание. В то же время в отечественной психологии до сегодняшнего дня наблюдается терминологическое многообразие перевода слова «coping» – совладающее поведение, преодоление, приспособление, купирование, копинг.

В настоящее время в научной литературе используется различная терминология для обозначения изучаемого феномена: «стиль адаптации», «копинг-поведение», «стратегия принятия решения», «совладающее поведение», «тип поведения в стрессе» и т.д. Наиболее устоявшимся и применимым на сегодняшний день является термин «совладание» как способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией. Под совладающим поведением, вслед за Т.Л. Крюковой, мы понимаем совокупность поведенческих актов, позволяющих субъекту способами, адекватными его личностным особенностям и самой ситуации, с помощью осознанных действий справиться со стрессом.

У подростков, оставшихся без попечения родителей, отмечается недоразвитие внутренних механизмов активного, инициативного и свободного поведения, преобладание зависимых, реактивных форм поведения. Это компенсируется формированием различного рода «защитных реакций». К подростковому возрасту, воспитанник детского дома не имеет навыка копинг-поведения (совладания) с трудностями, не осознает своих потребностей, прав и обязанностей, психологически не готов к решению проблем и защите от угроз внешнего мира.

Одним из методов формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, является музыкотерапия, представляющая собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. В развитии совладающего поведения подростков наиболее эффективны такие формы музыкотерапии как: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация или пластическое интонирование под музыку, создание стихов, написание сочинений после прослушивания музыки и другие творческие формы.

В целях исследования возможностей использования музыкотерапии в формировании навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей, было проведено экспериментальное исследование. В экспериментальном исследовании приняли участие 20 подростков, воспитывающихся в КГКУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э.Дзержинского». Возраст испытуемых - 13-14 лет. Нами использовался следующий диагностический инструментарий: методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); юношеская копинг-шкала (авторы - Э. Фрайденберг, Р. Льюис, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); копинг-тест «Опросник о способах копинга» (авторы - Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что у большинства подростков, оставшихся без попечения родителей, предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Избегание», «Эмоция», «Социальное отвлечение», «Несовладание», «Разрядка». Эти стратегии входят в непродуктивный стиль совладающего поведения и означают яркое проявление негативных эмоций, отсутствие активных действий по решению ситуации. Большинство подростков уходят от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Подростки закрываются в себе, никому не

рассказывают о своих проблемах, избегают всевозможных попыток взаимодействия с ними окружающих.

Дальнейшая работа была направлена на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей. Нами была разработана система занятий с элементами музыкотерапии, включающая 22 занятия, проводящиеся два раза в неделю по 40 минут в течение трех месяцев. Система занятий состоит из четырех блоков, в каждом из которых несколько занятий, подчиненных общей теме блока.

На заключительном этапе экспериментального исследования была проведена повторная диагностика. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности системы занятий, направленных на развитие совладающего поведения у подростков, посредством музыкотерапии. Анализ результатов эксперимента показывает, что после проведения развивающей работы предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Решение проблемы», «Позитивный фокус» и «Профессиональная помощь».

Полученные результаты означают, что подростки, оставшиеся без попечения родителей, прикладывают усилия по использованию всех личностных ресурсов в стрессовой ситуации, по созданию положительного смысла ситуации фокусированием на развитии собственной личности, а также в ситуации стресса прибегают к помощи компетентного лица. Подростки, оставшиеся без попечения родителей, обдумывают возникшую проблемную ситуацию. Наименее используемыми копинг-стратегиями являются «Избегание», «Игнорирование», «Отвлечение». Это означает, что подростки, оставшиеся без попечения родителей, предпочитают не избегать проблемы и не уходить от ее решения.

Таким образом, разработанная система занятий с использованием музыкотерапии способствует формированию активной и жизнестойкой личности подростка, способной быстро реагировать на изменяющиеся условия и использовать эффективные стратегии осуществления выбора, направленные на разрешение проблемной ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акименко, А. К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности / А. К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – № 3. – С. 235-238.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-18.
3. Аргентова, Т. Е. Особенности совладающего поведения детей-сирот старшего подросткового возраста / Т. Е. Аргентова, Е. В. Тополева // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 25. – С. 34-36.
4. Бережная, О. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот как средство их социализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Бережная Ольга Владимировна. – Ставрополь, 2005. – 22 с.
5. Богомолов, А. М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Богомолов Андрей Михайлович. – Санкт-Петербург, 2005. – 25 с.
6. Бохан, Т. Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 16-17. – С. 35-45.
7. Брушинский, А.В. Избранные психологические труды / А.В. Брушлинский. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2006. – 621 с.
8. Бочарова, Е. Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп / Е. Е. Бочарова // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 5. – С. 580-589.
9. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. - Москва:

Наука, 2008. – 382 с.

10. Герасимович, Г. И. Применение музыкотерапии в медицине / Г.И. Герасимович // Медицинские новости. – 2015. – № 7. – С. 17-20.

11. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург: Свет, 2014. – 608 с.

12. Дединская, Е.П. Музыкальная терапия в клинической практике / Е.П. Дединская, К. А. Щербинин // Музыкальная психология и психотерапия. – 2016. – № 2. – С. 112-117.

13. Декер-Фойгт, Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г. Г. Декер-Фойгт. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 236 с.

14. Дементий, Л. И. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения / Л. И. Дементий, Ю. А. Дружинина // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2017. – № 1. – С. 23-27.

15. Добрянская, О. В. Преодоление подростками 11-12 негативных эмоциональных состояний средствами музыкотерапии / О. В. Добрянская, Т. А. Макаrenchенко // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 1. – С. 134-137.

16. Дониная, О. И. Характеристика современных технологий социально-психологической работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей / О. И. Дониная, Е. Е. Вагина // Современные исследования социальных проблем. – 2018. – № 1. – С. 53-56.

17. Донская, Т. К. Арт-педагогика в современной образовательной парадигме / Т. К. Донская // Наука. Искусство. Культура. – 2013. – № 2. – С. 144-152.

18. Дружинина, Ю. А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте / Ю. А. Дружинина // Омский научный вестник. – 2016. – № 5. – С. 78-82.

19. Ершова, Н. Н. Характеристики виктимности у воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Н. Н. Ершова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. –

Т. 32. – С. 41–44.

20. Кадырова, А. Р. Возможности применения педагогической музыкотерапии в работе с учащимися подросткового возраста на уроках музыки / А. Р. Кадырова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2016. - № 12. – С. 70-74. – Режим доступа: URL: <http://sibac.info/archive/guman>

21. Киселева, Т. Ю. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология / Т. Ю. Киселева, С. П. Беловолова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 11. – С. 218-225.

22. Корятова, Г. С. Защитно-совладающее поведение в педагогической деятельности / Г. С. Корятова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2016. – 307 с.

23. Кочеткова, М. Ю. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология в работе с детьми-сиротами / М. Ю. Кочеткова, Т. Г. Пронюшкина // Инновационная наука. – 2015. – № 12. – С. 79-83.

24. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореф. дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т. Л. Крюкова – Москва, 2013. - 50 с.

25. Лазарус, Р. Психологический стресс и копинг–процессы / Л. Лазарус. – Москва : Медицина, 1966. – 338 с.

26. Лапин, И. П. Зачем «копинг», когда есть «совладание»? / И. П. Лапин // Социальная и клиническая психиатрия. – 1999. – Т. 9. – Вып. 2. – С. 57-59.

27. Левченко, В. О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / Левченко Владимир Олегович. – Ставрополь, 2010. – 27 с.

28. Леонтьева, Т. В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии / Т. В. Леонтьева // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – № 2. – С. 65-69.

29. Либина, А. В. Совладающий интеллект. Человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – Москва : Эксмо, 2006. – 192 с.

30. Луева, М. В. Представления о совладающем поведении в контексте современного образования / М. В. Луева // Наука и школа. – 2015. – № 1. – С. 30-33.
31. Морено, Дж. Индивидуальная музыкальная импровизация / Дж. Морено // Музыкальная психология и психотерапия. – 2016. – № 3. – С. 48-57.
32. Мугаджирова, А. С. Особенности решения личностных проблем детей-сирот посредством арт-терапии / А. С. Мугаджирова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2013. – № 4. – С. 68-73.
33. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань : КГМА, 2016. – 226 с.
34. Назыров, Р. К. Отношение к болезни и лечению, интра- и интер-персональная конфликтность и копинг-поведение больных неврозами: : автореф. дис. канд. мед. наук: 19.00.04 / Назыров Равиль Каисович. – Санкт-Петербург, 1993. – 20 с.
35. Налбандьян, М. А. Музыкотерапия и ее становление в науке и практике / М. А. Налбандьян, М. Г. Мигунова // KANT. – 2016. – № 2. – С. 11-14. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-i-ee-stanovlenie-v-nauke-i-praktike>
36. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.
37. Никольская, И. М. Психологическая защиты у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2026. – 342 с.
38. Оленская, Т. Л. История и современные тенденции музыкотерапии / Т. Л. Оленская, А.А. Марченко, Л.Л. Шебеко // Здоровье для всех. – 2015. – № 2. – С. 45-47.
39. Орлов, Г.А. Психологические механизмы музыкального восприятия / Г. А. Орлов. – Москва: Академия, 2013. – 209 с.

40. Петрушин, В. И. Задачи музыкальной психологии и психотерапии в современной России / В. И. Петрушин // Музыкальная психология и психотерапия. – 2015. – № 3. – С. 4-14.

41. Польшина, М. А. Психологическая защищенность и копинг-поведение подростков-сирот в конфликтной ситуации / М. А. Польшина, А. Д. Насибуллина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 50-54.

42. Прихожан, А. М. Особенности совладающего поведения подростков – воспитанников детского дома / А. М. Прихожан // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. – Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2012. – № 15. – С. 45-48.

43. Рапацкая, Л. А. Проблемы педагогической музыкотерапии как нового направления современной науки / Л. А. Рапацкая, Е.Ю. Тишина, Н. В. Семина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2016. – № 2. – С. 38-41.

44. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан // Анализ. Теория. Практика. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 479 с.

45. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук : 19.00.15 / Сирота Наталья Александровна. – Бишкек, 1994. – 283 с.

46. Успенский, В. М. Нерешенные проблемы музыкотерапии / В.М. Успенский // Музыкальная психология и психотерапия. – 2016. – № 3. – С. 69-79.

47. Фролова, С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – 2015. – № 2. – С. 291-294.

48. Хазова, С. А. Возрастная специфика совладающего поведения подростков / С. А. Хазова, Н. В. Останина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 65-68.

49. Чернега, А. А. Лекарство, которое слушают, или как укрепить

здоровье детей при помощи музыкотерапии? / А. А. Чернега // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2012. – № 5. – С. 68-70.

50. Чигаева, В. Ю. Исследование склонностей к девиантному поведению у подростков, оставшихся без попечения родителей и проживающих в детском доме (гендерный аспект) / В. Ю. Чигаева, К. В. Грабчук, Л. М. Булдыгина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 114-116.

51. Шульга, Т. И. Психологические особенности подростков-сирот, не имеющих опыта социализации в семье / Т. И. Шульга, Д. Д. Татаренко // Психолого-педагогические исследования. – 2013. – № 2. – С. 203–213.

52. Шушарджан, С. В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. – Москва: Медицина, 2015. – 205 с.

53. Элькин, В. М. Чудо музыки / В. М. Элькин // Музыкальная психология и психотерапия. – 2016. – № 2. – С. 118-131.

Индивидуальные показания первичной диагностики

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики подростков по тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ п/п	Имя	Количество баллов по типам поведения				Доминирующая копинг-стратегия
		Решение задач	Эмоции	Избегание	Соц. отвлечение	
1	Александр П.	24	68	36	8	Эмоции
2	Алина Д.	65	36	16	5	Решение задач
3	Анатолий Ш.	21	48	30	6	Эмоции
4	Анна Р.	41	21	68	12	Избегание
5	Галина Д.	16	68	68	6	Эмоции
6	Игорь А.	25	16	78	6	Избегание
7	Игорь П.	62	22	18	8	Решение задач
8	Ирина В.	24	58	16	7	Эмоции
9	Ирина И.	26	68	36	8	Эмоции
10	Марат И.	31	20	68	8	Избегание
11	Мария З.	24	16	57	5	Избегание
12	Мария К.	32	74	28	6	Эмоции
13	Мария С.	21	31	35	24	Социальное отвлечение
14	Михаил С.	32	18	54	12	Избегание
15	Наталья И.	24	18	19	24	Социальное отвлечение
16	Наталья К.	32	34	57	5	Избегание
17	Николай Н.	21	26	58	10	Избегание
18	Николай Р.	27	21	64	8	Избегание
19	Олеся Г.	32	25	40	24	Социальное отвлечение
20	Петр О.	32	68	21	6	Эмоции

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Юношеская копинг-шкала»

№ п/п	Имя	Копинг-стратегии
1	Александр П.	Решение проблемы-41; Работа, достижения-32; Духовность -37; Позитивный фокус-43; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-48; Чудо-41; Несовладание-80; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
2	Алина Д.	Решение проблемы-79; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26;

		Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
3	Анатолий Ш.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
4	Анна Р.	Решение проблемы-79; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
5	Галина Д.	Решение проблемы-64; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-70; Друзья-60; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
6	Игорь А.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-63; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
7	Игорь П.	Решение проблемы-42; Работа, достижения-32; Духовность -37; Позитивный фокус-48; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-42; Чудо-41; Несовладание-83; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
8	Ирина В.	Решение проблемы-60; Работа, достижения-52; Духовность -37; Позитивный фокус-48; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
9	Ирина И.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-62; Духовность -37; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
10	Марат И.	Решение проблемы-78; Работа, достижения-63; Духовность -42; Позитивный фокус-64; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-63; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.

11	Мария З.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
12	Мария К.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
13	Мария С.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
14	Михаил С.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-63; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
15	Наталья И.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
16	Наталья К.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-62; Духовность -37; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
17	Николай Н.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
18	Николай Р.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
19	Олеся Г.	Решение проблемы-41; Работа, достижения-32; Духовность -48; Позитивный фокус-43; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная

		помощь-75; Беспокойство-45; Чудо-54; Несовладание-76; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
20	Петр О.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики подростков по тесту «Опросник о способах копинга»

№ п\п	Имя	Копинг-стратегии
1	Александр П.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-42, Положительная переоценка-58.
2	Алина Д.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
3	Анатолий Ш.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
4	Анна Р.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
5	Галина Д.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
6	Игорь А.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
7	Игорь П.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-42, Положительная переоценка-58.
8	Ирина В.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
9	Ирина И.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-65, Самоконтроль-54, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения

		проблемы-70, Положительная переоценка-58.
10	Марат И.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-60, Планирование решения проблемы-71, Положительная переоценка-58.
11	Мария З.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-58.
12	Мария К.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-60, Планирование решения проблемы-71, Положительная переоценка-58.
13	Мария С.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
14	Михаил С.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
15	Наталья И.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-60, Планирование решения проблемы-71, Положительная переоценка-58.
16	Наталья К.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-65, Самоконтроль-54, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
17	Николай Н.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-62, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-60, Планирование решения проблемы-71, Положительная переоценка-58.
18	Николай Р.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
19	Олеся Г.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-42, Положительная переоценка-58.
20	Петр О.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.

Содержание занятий по музыкотерапии, направленных на формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

Цель занятий — формирование навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей.

1 блок «Осознание переживаний и эмоциональных состояний»

Занятие 1.

Цель: поднятие жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Материалы:

- музыкально-шумовой инструмент «Море»;
- мультимедийное оборудование;
- мультимедийная презентация «Путешествие по морю»

План занятия

I. Представление программы.

- Принятие правил поведения в группе.
- Сказка-загадка

Педагог-психолог говорит детям, что сегодня они отправятся путешествовать по морю, включает мультимедийную презентацию и рассказывает сказку. Эта история началась давным-давно. Один мастер изготовил волшебный предмет, положил его в бочку и отправил по морю. Долго плавала бочка по морю, прибываясь к различным странам, и мастер каждой страны клал в бочку свой волшебный предмет и отправлял дальше в море. Так бочка, полная волшебных предметов, добралась до нас.

II. Введение в тему

Задачи: Знакомство с музыкально-шумовым инструментом «Море», знакомство с настроением.

Разгадка ребуса детьми (музыкальные инструменты).

Педагог: Ребята, как вы думаете, что же за волшебные предметы находятся в бочке? (Ответы детей.)

А помочь нам угадать, что же находится в бочке, может ребус. (Педагог-психолог дает объяснение, что такое ребус, как его разгадать и помогает детям разгадать предложенный ребус.) Правильно ребята, волшебные предметы, которые находятся в бочке – это музыкальные инструменты.

Ребята, а вы знаете, что такое музыкальные инструменты? (Ответы детей.) Но у нас в бочке не простые музыкальные инструменты, а музыкально-шумовые.

Педагог-психолог дает определения, что такое «музыкальные инструменты» и «шумовые инструменты».

Краткое знакомство с музыкально-шумовыми инструментами (мультимедийная презентация).

Знакомство с музыкально-шумовым инструментом «Море».

Педагог: Итак, ребята, а сейчас мы с вами познакомимся еще с одним музыкально-шумовым инструментом, а как он называется, вы угадаете сами, по его звучанию. Закрывайте глазки и слушайте внимательно.

Педагог-психолог играет на музыкально-шумовом инструменте «Море», затем просит детей открыть глаза и назвать, как же называется этот музыкально - шумовой инструмент. (Ответы детей.)

Педагог: Правильно ребята, это музыкально-шумовой инструмент «Море».

Педагог-психолог показывает, как на нем можно играть, и все дети по очереди (по кругу) пробуют играть.

Педагог: Ребята, а ведь при помощи музыки можно и настроение передавать. (Педагог-психолог показывает пример.)

Ребята, а что такое настроение? (Ответы детей.)

Педагог-психолог дает определение, что такое «настроение».

Хорошо, ребята, а теперь вы сами, по очереди, попробуете передать свое настроение, а мы попробуем угадать, какое настроение вы хотели нам передать.

Работа с музыкально-шумовым инструментом «Море» (упражнение «Угадай моё настроение»).

Педагог: Хорошо, молодцы ребята, а мы с вами отправляемся дальше путешествовать по морю, и впереди у нас с вами три разных моря. Внимательно смотрим на экран, слушаем музыку и стараемся угадать настроения моря.

Знакомство с «тремя настроениями», через образ моря и беседа по каждому из них (спокойное, плохое, радостное), подбор синонимов к каждому настроению, угадывание название картин К. Айвазовского.

Молодцы ребята. Правильно угадали каждое настроение моря. А теперь разомнемся.

Игра «Море волнуется...»

Педагог: Все вы знаете игру «Море волнуется...». Сейчас мы с вами в неё поиграем, только немного изменим последние слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, НАСТРОЕНИЕ моря замри!» И вам нужно будет остановиться и показать какое-либо настроение.

Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием. А сейчас я вам открою один секрет.

Педагог-психолог раскрывает правило хорошего настроения.

Если у тебя плохое настроение, вспомни шум спокойного моря, музыку моря, представь картину спокойного моря. И твоё настроение улучшится! Помни! Твоё настроение зависит от тебя самого!

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

- 1) Раздача детям «опорных» листов по занятию.
- 2) Закрепление пройденного материала.
- 3) Закрепление знания справляться с плохим настроением.
- 4) Прощание с детьми.

Материалы для прослушивания: В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада», Л. Бетховен «Лунная соната», Польша.

Занятие 2

Цель: приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; восприятие переживаний и образов музыкальных произведений; оценка внутреннего состояния.

Материалы:

- К. Дебюсси «Лунный свет на террасе»;
- Попурри: песни «Улыбка», «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)

Ключевая фраза сеанса: «Движение твоей души – движение твоей жизни».

II. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)

Упражнение на дыхание.

Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Вивальди «Весна»)

Литературный текст для погружения в тему музыки «Я нахожусь в уютном доме...».

Музыка в сочетании со слайдами «Лебеди». Сочинение по слайдам красивой истории из жизни лебединой пары.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Стихотворение «Лебеди»: Как хорошо на свете просто жить!...

«Весна пришла» Музыкальное моделирование

3 занятие

Цель: регуляция психоэмоционального состояния; эмоции и чувства, возникающие у людей.

Материалы:

- В.А. Моцарт, финал «Маленькой ночной серенады»;
- Ж. Бизе, Юношеская симфония (финал);
- танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара;
- песня «Летите, голуби!» И. Дунаевского.

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза сеанса: «Начните утро с радужного настроения».

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение на дыхание.

Литературный текст для погружения «Капли летнего дождя заставляют Вас...».

Музыка в сочетании со слайдами – краски радуги. «Четырехцветный» человек.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

В чем «эффekt Моцарта»? Ваши чувства и мысли?

4 занятие

Цель: достижение эмоциональной гармонии; распознавание эмоций.

Материалы:

- Ю. Шатунов «Детство»,
- Л. Бетховен «К Элизе»,
- песни «Подмосковные вечера», «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза сеанса « Настоящее счастье – это когда любишь ты».

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение на дыхание.

Текст для погружения «Перед Вами дальняя, дальняя дорога...».

Музыка в сочетании со слайдами природы и предметами окружающего мира белого цвета.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости: «Самый лучший способ подбодрить себя – это подбодрить кого-нибудь другого» (М. Твен).

5 занятие

Цель: уменьшение уровня стрессового состояния; эмоциональные состояния в цветовой палитре.

Материалы:

- фрагменты «Шедевры классики»,
- песня «В траве сидел кузнечик».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза «Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями...» (Платон).

II. Формирования состояния покоя, защищенности:
Упражнение для свободного дыхания.
Текст для погружения «Прохладный ветерок освежает лицо...».
Музыка со слайдами «Дождь».

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости: «Умение прощать – свойство сильных. Слабые никогда не прощают» (М. Глиди).

6 занятие

Цель: облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения (продолжение темы «Цвета эмоций»).

Материалы для прослушивания:

- К. Сен-Санс «Лебедь»,
- Ф. Шопен Прелюдия до-минор,
- Л. Бетховен Финалы сонат № 14, 23.

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза: «Музыка должна высекать огонь из души человека» (Бетховен).

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение для свободного дыхания.

Погружение в музыку: «Происходит чудо из чудес: воздух, звездное небо и морская вода окутывает вас во что-то мягкое, нежное, ...».

Музыка со слайдами природы и присутствия людей в красках синего цвета.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости: «Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит нам время, и к несправедливости, которые нам чинят люди» (Н. Шамфор).

2 блок: «Влияние музыкальных средств на личностном уровне»

7 занятие

Цель: повышение резервных возможностей организма; навыки использования воображения для регуляции своего эмоционального состояния.

Материалы для прослушивания:

- Л. Бетховен. Финалы сонат № 14, 23;
- народная музыка «Плескач», К. Шуман «Порыв»;
- Ф. Шопен «Мазурка и прелюдии»;
- И. Штраус «Вальсы»;
- Н. Рубинштейн «Мелодия».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза: «Музыка – единственное искусство, глубоко проникающее в сердце человека, и когда она совершенна, то дает самое яркое счастье». (Стендаль).

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение для свободного дыхания.

Текст для погружения в тему: «Прохладный ветерок освежает лицо. Воздух прозрачен и чист...»

Музыка со слайдами «Листопад».

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости: «Умение прощать – свойство сильных. Слабые - не умеют прощать. (М. Глиди).

8 занятие

Цель: устранение усталости, раздражения, страха; система личных ценностей и самооценка.
Материалы:

- музыка «Весёлый фон»;
- песня «Кабы не было зимы».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза: «Оставьте разум и возвращайтесь к чувствам».

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение для свободного дыхания.

Текст для погружения: «Вы и море. На берегу Вы погружаетесь в ...»

Музыка – релакс на гитаре с сопровождением слайдов «Дельфины».

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

9 занятие

Цель: уменьшение чувства тревоги; «Человек в конфликте»; характер собственных эмоциональных проблем в конфликтах.

Материалы:

- Л. Бетховен. Финалы сонат № 14, 23;
- К. Шуман Порыв;
- песни «Ой мороз», «В лесу родилась ёлочка».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза: «Лишь музыки серебряные звуки снимают, как рукой, мою печаль» (В. Шекспир).

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнения для свободного дыхания.

Текст для погружения: «Представьте себя маленьким-маленьким зернышком, ...»

Музыка со слайдами весенних цветов-первоцветов.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

10 занятие

Цель: поднятие жизненного тонуса; защитные механизмы и сопротивление.

Материалы:

- Ф. Шопен «Мазурка и прелюдии»;
- И. Штраус «Вальсы»;
- Н. Рубинштейн «Мелодия».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза сеанса: «Нельзя лечит тело, не леча душу» Сократ.

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Упражнение на дыхание, освобождающее грудную клетку.

Литературный текст для погружения в тему «Летнее утро...»

Музыка в сочетании со слайдами картин природы по цветам радуги.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли вы отключиться от...?»

3 блок: «Подходы к регуляции состояний»

11 занятие

Цель: снятие тревоги, раздражительности; успокоение; стимуляция гуманных чувств через жесты и мимику.

Материалы:

- П.И. Чайковский «Времена года: Осенняя песня»,
- песни «Подмосковные вечера», «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

С добрым утром солнце, мы тебе рады!

С добрым утром небо, мы тебе рады!

Мы давно проснулись и за руки взялись!

(дети медленно опускают руки, затем берутся за руки.

Муз рук., (поочередно смотрит на каждого ребёнка и поет)

И Леша здесь (дети повторяют, тоже поют)

И Лера здесь – (дети повторяют) и. т. д.

Все здесь (дети повторяют)

Поднялись на носочки, держась за руки, и присели на палас, согнув ноги в коленях! Теперь давайте немного поиграем. Выбирается водящий, он встает спиной к детям. Сзади к нему подходит выбранный педагогом ребёнок. Глядя водящего по спине, плечам, он поет:

-Это я, знай меня!- водящий должен гадать имя поющего ребёнка. Игра повторяется два, три раза с другими детьми.

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

А теперь я предлагаю вам отправиться на прогулку в сказочный лес, где растут разные деревья, цветы, щебечут птицы, журчит ручеек, порхают бабочки. В лес можно собирать ягоды и грибы, слушать пение птиц, наблюдать за полетом бабочек и любоваться красотой их окраски. Чтобы нам было веселее, на прогулке нас будет сопровождать музыка. (Звучит соответствующая музыка). Кто хочет поделиться своими впечатлениями от прогулки? Кто что видел? (Рассказы детей).

Следующая игра будет называться песенкой. Называется она – Хлопаем, качаемся, бегаем! А моя песенка подскажет вам, какие движения надо выполнять. Проводится игра на мотив песенки - (Нам не страшен серый волк)

Ну ка все в ладоши хлоп, дружно хлоп, дружно хлоп (дети хлопают)

Мы деревья на ветру, на ветру, на ветру, (бегут на носочках)

Мы летим, летим, летим, мы летим, мы летим! (бегут на носочках и машут руками)

Последняя наша игра – с музыкальными инструментами. Я раздам вам инструменты, а вы встаньте друг от друга на расстоянии. Игра называется - Поймай мой взгляд! нас с вами должен получить оркестр. А вот когда ком вступать со своим инструментом, покажет мой взгляд. Старайтесь внимательно следить за моими глазами: на кого я взгляну, тот и начнет играть свою партию. И так по очереди, пока нас не получится оркестр.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Наше занятие подходит к концу, вспомните, где мы с вами сегодня побывали? (Дети вспоминают.) Вам понравилось? (Ответы детей). Вот и хорошо, до свидания, дети! (Пропевает).

12 занятие

Цель: поднятие настроения и эмоциональных чувств; изменение эмоционального состояния, оптимистический образ

Материалы:

- А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен Концерт № 1 для фортепиано с оркестром, II часть;

- Л. Бетховен - Концерт № 3 для фортепиано с оркестром, II часть;
- И. Дунаевский «Летите, голуби».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

«Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. » (Чайковский «Баркаролла»)

Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля!

Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли ВЫ отключиться от...?»

13 занятие

Цель: повышение внутренней полноты и полноценности самоощущений

Материалы:

- Вальс из балета «Спящая красавица» П.И. Чайковского,
- Вальс Штрауса,
- Ж. Бизе, Юношеская симфония (финал)

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Уходи, злость, уходи» Терапевтическая игра

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор») .

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Ознакомление с эмоционально-ориентированными методами преодоления стресса. Техника глубокого дыхания.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

14 занятие

Цель: восстановление энергетического равновесия

Материалы для прослушивания:

- танцевальная музыка из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара, П.Уитмен,
- песня радости. Песня «Голубой вагон».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Приёмы контроля состояний: «Лев охотится, лев отдыхает»

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

Ролевая гимнастика. Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть. Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся

отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты) Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают». Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли вы отключиться от...?»

15 занятие

Цель: восстановление энергетического равновесия

Материалы:

- Л. Бетховен. Финалы сонат № 14, 23;
- народная музыка «Плескач», К. Шуман «Порыв»;
- Ф. Шопен «Мазурка и прелюдии»;
- И. Штраус «Вальсы»;
- Н. Рубинштейн «Мелодия».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Приёмы регуляции эмоциональных состояний: техника якорения.

II. Формирования состояния покоя, защищенности:

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии). Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

16 занятие

Цель: разрешение внутреннего конфликта, стабилизация психоэмоционального состояния

Материалы: отрывки из оперы «Волшебная флейта» В.-А. Моцарта.

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).

II. Формирования состояния покоя, защищенности: Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злую-презлую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий

предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли вы отключиться от...?»

4 блок: «Социально-психологический: регуляция на уровне поведения».

17 занятие

Цель: снятие тревоги, успокоение

Материалы:

- И.-С.Бах «Итальянский концерт»;
- песня «День рождения».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий!» (Шуман «Дед Мороз») «Зимняя сказка» Музыкальное моделирование

II. Формирования состояния покоя, защищенности

«С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря» (Дебюсси «Танец снежинок»)

Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

18 занятие

Цель: повышение резервных возможностей организма

Материалы:

- И. Брамс «Колыбельная»,
- Ф. Шопен. «Ноктюрн фа-мажор (крайние части);
- Этюд ми-мажор (крайние части).

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

II. Формирования состояния покоя, защищенности

Терапевтическая игра. Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

19 занятие

Цель: позитивное восприятие жизни, восхищение окружающим миром

Материалы:

- Ф. Шопен «Ноктюрн соль минор»,
- Ф. Шопен Скерцо № 1 этюд № 12,

- Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 2
- Песня «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«В гостях у морского царя»: сюжетно-игровая импровизация. На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и т. д. (К. Сен-Санс Аквариум).

II. Формирования состояния покоя, защищенности

Знакомство с различными видами поведения: агрессивное, пассивное, уверенное; развитие навыков уверенного поведения.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли вы отключиться от...?»

20 занятие

Цель: стимулирование положительных эмоций

Материалы:

- Римский-Корсаков «Полет шмеля»
- И.-С.Бах «Итальянский концерт»;
- песня «День рождения».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

Ключевая фраза сеанса: «Нельзя лечит тело, не леча душу» Сократ.

II. Формирования состояния покоя, защищенности

«Маленькое привидение» Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Слова из книги мудрости.

21 занятие

Цель: усиление общего настроения

Материалы:

- П.И. Чайковский «Времена года: Осенняя песня»,
- песни «Подмосковные вечера», «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния.

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

II. Формирования состояния покоя, защищенности

Терапевтическая игра Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами.

Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Упражнение «Смогли ли вы отключиться от...?»

22 занятие

Цель: очищение от отрицательных состояний в процессе музыкального восприятия.

Обобщающее занятие. Подведение итогов.

Материалы:

- К. Дебюсси «Лунный свет на террасе»;

- Попурри: песни «Улыбка», «Дорога добра».

План занятия

I. Переживание своего эмоционального состояния:

. Ключевая фраза: «Музыка – это открытие себя в себе, путь к себе...» (Д. Карнарская).

II. Формирования состояния покоя, защищенности

Упражнение для свободного дыхания.

Текст для погружения: «Сквозь просветы листьев на дорожку падают, как золотистые столбы, солнечные лучи...».

Музыка в сопровождении слайдов «Птицы», пение птиц.

III. Завершение занятия

Задача: рефлексия.

Когда из дому утром выйдешь

В лучи и птичью кутерьму,

Вдруг мир по-новому увидишь

Еще не зная почему.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Индивидуальные показания повторной диагностики

Таблица 1 – Результаты повторной диагностики подростков по тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ п/п	Имя	Количество баллов по типам поведения				Доминирующая копинг-стратегия
		Решение задач	Эмоции	Избегание	Соц. отвлечение	
1	Александр П.	32	54	21	12	Эмоции
2	Алина Д.	65	21	18	10	Решение задач
3	Анатолий Ш.	50	53	27	8	Эмоции
4	Анна Р.	23	19	23	24	Социальное отвлечение
5	Галина Д.	49	49	53	5	Решение задач
6	Игорь А.	52	20	44	9	Решение задач
7	Игорь П.	64	21	18	8	Решение задач
8	Ирина В.	28	58	21	10	Эмоции
9	Ирина И.	40	33	26	9	Решение задач
10	Марат И.	18	22	20	24	Социальное отвлечение
11	Мария З.	14	16	19	22	Социальное отвлечение
12	Мария К.	54	40	23	8	Решение задач
13	Мария С.	70	25	31	8	Решение задач
14	Михаил С.	30	22	50	8	Избегание
15	Наталья И.	22	30	18	12	Эмоции
16	Наталья К.	40	32	42	10	Избегание
17	Николай Н.	54	20	52	12	Решение задач
18	Николай Р.	22	18	40	10	Избегание
19	Олеся Г.	30	42	34	12	Эмоции
20	Петр О.	54	46	20	10	Решение задач

Таблица 2 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Юношеская копинг-шкала»

№ п/п	Имя	Копинг-стратегии
1	Александр П.	Решение проблемы-41; Работа, достижения-32; Духовность -37; Позитивный фокус-43; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-48; Чудо-41; Несовладание-80; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-

		42; Активный отдых-58.
2	Алина Д.	Решение проблемы-79; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
3	Анатолий Ш.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
4	Анна Р.	Решение проблемы-79; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
5	Галина Д.	Решение проблемы-64; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-70; Друзья-60; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-26; Чудо-43; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-65.
6	Игорь А.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-63; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
7	Игорь П.	Решение проблемы-42; Работа, достижения-32; Духовность -37; Позитивный фокус-48; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-42; Чудо-41; Несовладание-83; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
8	Ирина В.	Решение проблемы-60; Работа, достижения-52; Духовность -37; Позитивный фокус-48; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
9	Ирина И.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-62; Духовность -37; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
10	Марат И.	Решение проблемы-78; Работа, достижения-63; Духовность -42;

		Позитивный фокус-64; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-63; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
11	Мария З.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
12	Мария К.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
13	Мария С.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
14	Михаил С.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-63; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
15	Наталья И.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
16	Наталья К.	Решение проблемы-75; Работа, достижения-62; Духовность -37; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-60; Беспокойство-29; Чудо-41; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
17	Николай Н.	Решение проблемы-80; Работа, достижения-64; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-45; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-54; Беспокойство-29; Чудо-40; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-36; Уход в себя -22; Отвлечение-42; Активный отдых-66.
18	Николай Р.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26;

		Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
19	Олеся Г.	Решение проблемы-41; Работа, достижения-32; Духовность -48; Позитивный фокус-43; Социальная поддержка-45; Друзья-48; Принадлежность-39; Общественные действия-51; Профессиональная помощь-75; Беспокойство-45; Чудо-54; Несовладание-76; Разрядка-26; Игнорирование-45; Самообвинение-36; Уход в себя -40; Отвлечение-42; Активный отдых-58.
20	Петр О.	Решение проблемы-72; Работа, достижения-60; Духовность -42; Позитивный фокус-68; Социальная поддержка-38; Друзья-37; Принадлежность-38; Общественные действия-50; Профессиональная помощь-62; Беспокойство-27; Чудо-42; Несовладание-34; Разрядка-26; Игнорирование-28; Самообвинение-34; Уход в себя -29; Отвлечение-42; Активный отдых-58.

Таблица 3 – Результаты повторной диагностики подростков по тесту «Опросник о способах копинга»


№ п\п	Имя	Копинг-стратегии
1	Александр П.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-42, Положительная переоценка-58.
2	Алина Д.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
3	Анатолий Ш.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
4	Анна Р.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
5	Галина Д.	По шкале конфронтационный копинг -70, Дистанцирование-65, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-63, Принятие ответственности-60, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-57, Положительная переоценка-52.
6	Игорь А.	По шкале конфронтационный копинг -62, Дистанцирование-64, Самоконтроль-55, Поиск социальной поддержки-66, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
7	Игорь П.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-42, Положительная переоценка-58.
8	Ирина В.	По шкале конфронтационный копинг -57, Дистанцирование-49, Самоконтроль-42, Поиск социальной поддержки-48, Принятие

		ответственности-61, Бегство-избегание-66, Планирование решения проблемы-70, Положительная переоценка-58.
--	--	--

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

Институт педагогики, психологии и социологии


Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 А.К. Лукина
подпись
« 15 » 06 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Музыкотерапия как метод формирования навыков совладающего поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей

Руководитель  _____ доцент, канд. псих. наук Н. В. Басалаева
подпись, дата

Выпускник  _____ А. И. Бундуки
подпись, дата

Красноярск 2018