

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Рубцовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Алтайский государственный университет»

*Кафедра общественных дисциплин*

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (бакалаврская работа)

Тема: Антивитальность и жизнестойкость подростков, находящихся в  
социально опасном положении

Выпускную квалификационную работу  
(бакалаврскую работу)  
выполнила студентка  
5 курса, группы 12363  
Грушева О.А.

(подпись)

Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент  
Труевцев Д.В.

(подпись)

Допустить к защите  
И.о. зав. кафедрой  
канд. ист. наук, доцент  
Ионова Т.В.

(подпись)

Выпускная квалификационная  
работа (бакалаврская работа)  
защищена

«25» июня 2018 г.

Оценка

отлично

«15» июня 2018 г.

Председатель ГЭК  
Селезнева И.С.

(подпись)

Рубцовск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АНТИВИТАЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ.....	9
1.1 Системный подход в исследовании антивитальности и жизнестойкости.....	9
1.2 Жизнестойкость как неявный навык для преодоления трудностей.....	16
1.3 Современные подходы к изучению копинг-стратегий.....	24
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АНТИВИТАЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ .....	28
2.1 Программа и методы исследования антивитальности и жизнестойкости подростков, находящихся в социально опасном положении.....	28
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования антивитальности и жизнестойкости подростков, находящихся в социально опасном положении .....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 .....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 .....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 .....	78

ПРИЛОЖЕНИЕ 9 .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 10 .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 11 .....	82

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования психологических механизмов антивитального и суицидального поведения, а также сдерживающих факторов в подростковом возрасте связана с необходимостью научного изучения данного феномена, т.к. высока распространенность разных форм антивитального поведения и действий, антивитальных переживаний среди современной молодежи, которые могут формировать основу для суицидального поведения.

Антивитальное поведение включает в себя как возникновение мыслей о возможном уходе из жизни, размышления и настроенность на реализацию задуманного, так и собственно суицидальную и парасуицидальную активность на разных этапах ее осуществления.

Любое суицидальное поведение, даже возникновение мыслей и намерений в детско-подростковом возрасте — это комплексный феномен, не сводимый к отдельным «видимым» причинам. Истинные намерения свести счеты с жизнью, как правило, хорошо маскируются подростком, так что распознать их в беседе без применения специальных методов психологической диагностики, особенно экспериментально-психологических приемов, не всегда возможно.

Ключевыми в антивитальной настроенности подростка выступают случаи отвержения, осмеяния, неприятия сверстниками на фоне отсутствия возможностей компенсации неприятных переживаний в ближайшем окружении, дисфункциональных отношений в микросоциальном окружении. Имеет место «взаимодействие» факторов «неблагоприятная ситуация в семье» и «ситуация осмеяния, отвержения значимыми другими». Неблагоприятная ситуация в семье блокирует естественную для ребенка возможность психологической разгрузки, а несформированность собственных систем саморегуляции и опосредствования переживаний, совладания с трудными жизненными

ситуациями способствует декомпенсации в таких субъективно болезненных обстоятельствах.

Подростка делает уязвимым к антивитальной направленности поведения неспособность к адекватному вербальному выражению и когнитивному осмыслению своего эмоционально-аффективного состояния в стрессовой жизненной ситуации.

Большую роль в возникновении антивитальной и суицидальной направленности поведения личности играет невозможность субъективно повлиять на события своей жизни, отсутствие опыта учета индивидуального мнения подростка/ребенка, беспомощность и затруднение самореализации наряду с зачастую большим и неорганизованным потенциалом физической энергии подростка.

Последнее, наряду с неблагоприятной семейной ситуацией, конфликтными и сложными отношениями с родителями или опекунами, создает почву для формирования антивитальных настроений у подростка и совершения суицида или парасуицида. Речь идет о таких внутрисемейных отношениях, в которых подростку отводится роль подчиненного, не обладающего «голосом» субъекта, не имеющего права на инициативу и собственную позицию, в которых у ребенка затруднена самоидентификация (идентичность становится противоречивой, дисгармоничной, а любая «ошибка», социальный промах «перечеркивает» его возможность на позитивную идентичность).

Часто проблема психологических механизмов АП и СП рассматривается в преломлении феномена жизнестойкости, копинг-стратегий, перфекционизма, депрессивной симптоматики, когнитивных искажений, проблемы личностных аномалий, психических расстройств и других факторов.

В данной работе мы рассматриваем антивитаальность с такими феноменами как: жизнестойкость, копинг-стратегии, совладающее поведение.

Объект исследования: Жизнестойкость и антивитаальность подростков.



Предмет исследования: Особенности жизнестойкости и антивитальности подростков, находящихся в социально опасном положении (СОП).

Целью данного исследования является выявление особенностей жизнестойкости и антивитальности подростков находящихся в СОП.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы жизнестойкости и антивитальности подростков.
2. Составить программу исследования антивитальности и жизнестойкости подростков
3. Выявить особенности жизнестойкости и антивитальности подростков находящихся в СОП.
4. Выявить различия между группами подростков, находящихся в социально опасном положении и благополучных подростков.
5. Разработать и реализовать программу по развитию жизнестойкости подростков.

Гипотезы исследования:

1. Вероятно подростки в СОП не обладают конструктивными стратегиями совладания с трудными ситуациями, отсутствует положительный образ будущего.
2. Подростки из дисфункциональных семей будут склонны к формированию антивитальных переживаний, мыслей, действий.
3. У подростков в СОП преобладает чувство ощущения себя «вне» жизни, ощущение собственной беспомощности, редко усваивают опыт и используют его в дальнейшем.

Теоретико-методологическая база исследования:

1. Жизнестойкость как неявный навык для преодоления трудностей Е.И.Рассказова.
2. Подходы к изучению копинг-стратегий в психологии стресса Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.
3. Системный подход в исследовании антивитальности и жизнестойкости Сагалакова О.А., Труевцев Д.В

Методы исследования:

1. Анализ вторичных источников по проблеме исследования.
2. Методы сбора научной информации:

Психодиагностическое тестирование

➤ Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» О.А. Сагалакова, Труевцев Д.В.

➤ Тест жизнестойкости Мадди в адаптации Е.А. Рассказовой, Д.А. Леонтьева.

➤ Методика совладания со стрессом «COPE» Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин.

3. Математическая обработка данных с помощью программы EXCEL

4. Математико-статистическая обработка с помощью программы SPSSSTATISTIK 19:

4.1. Критерий Шапиро Уилка.

4.2. Параметрический Т-критерий Стьюдента для независимых выборок

4.3. Непараметрический критерий U-Манна Уитни для независимых выборок

Практическая значимость:

В процессе эмпирического исследования были получены важные результаты для решения проблемы связанной с антивитальностью и жизнестойкостью подростков, в зависимости от их социального статуса.

В данной работе мы определили 2 типа социального статуса:

1. Подростки, находящиеся в социально опасном положении (СОП)
2. Благополучные подростки

Полученные результаты исследования могут быть использованы в работе практических психологов, которая направлена на развитие жизнестойкости подростков, для целенаправленного проведения психодиагностической работы по выявлению нарушений в данной сфере и дальнейшее оказания психологической помощи подросткам. Полученная информация может быть основой для дальнейшей разработки психологических тренингов, психологического консультирования.

Проанализировав полученные результаты исследования, была разработана программа с элементами тренинга для учеников, направленная на формирование жизнестойкости подростков(Приложение 1).

Эмпирическая база исследования:

Исследование проводилось на базе КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Локтевского района филиал по Змеиногорскому району», и МБОУ Змеиногорская СОШ №1, Алтайский край г.Змеиногорск с 09.04.2018 г. по 20.05.2018 г.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе эмпирического исследования - изучение и анализ литературы по проблеме антивитальности и жизнестойкости подростков, подбор методик, была проведена диагностика антивитальности, жизнестойкости и копинг-стратегий подростков, находящихся в социально опасном положении и благополучных подростков.

В исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 13-15 лет. В ходе исследования, была выделена экспериментальная группа в составе 15 подростков находящихся в социально опасном положении. Контрольную группу составили подростки обучающиеся в Змеиногорской СОШ №1, в составе 15 человек.

На втором этапе были выявлены особенности антивитальности и жизнестойкости подростков в каждой группе.

На третьем этапе провели обработку и анализ полученных данных в программе Microsoft Office Excel, IBM SPSS Statistics 19. Был проведен сравнительный анализ Т-критерий Стьюдента, U- критерий Манна Уитни.

На четвертом этапе была разработана и реализована программа с элементами тренинга.



# Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АНТИВИТАЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ

## 1.1 Системный подход в исследовании антивительности и жизнестойкости

Современная наука стремится к осмыслению сложных феноменов с позиции системного анализа, однако проработки в этом русле проблемы АП и СП в контексте страха оценивания в подростковом возрасте практически не встречается. Проблему антивительного и суицидального поведения исследовали Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., др. [3]. Школа А.Г. Амбрумовой впервые подошла к проблеме с точки зрения комплексного подхода. Особенно ценным в подходе А.Г. Амбрумовой является учет системных перестроек при формировании АП и СП [3]. Впервые применив к анализу данной проблемы культурно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, др.) [14; 15; 15], ей удалось изучить трансформации личностного смысла на разных стадиях СП.

АП и СП в подростковом возрасте как «переходном» периоде реорганизации «психологического поля» личности высоковероятны и тесно связаны с нарушениями когнитивной регуляции аффекта как фундаментального комплексного механизма овладения поведением, надситуативного реагирования. Ситуация субъективно негативного оценивания рассматривается как важнейший стрессор в общей системе антивительной направленности поведения в подростковом возрасте, ее исход выступает катализатором АП и СП. Опыт ситуации негативного оценивания способствует самоусилению антивительного вектора посредством тревожного, навязчивого и циклически неразряжаемого переосмысления и мысленного возврата к опыту неуспеха, а также посредством формирования «кумулятивного эффекта» последующих стрессоров [56].

Это оказывает не просто наращивание мощности общего стрессового «психологического поля» личности и не только еще больше усиливает

нестабильность всей системы, делая когнитивную регуляцию все более сложной задачей, но каждый последующий стрессор оказывает все более и более интенсивное влияние на систему в целом [58]. Последняя становится все более «сенситивной» даже к объективно незначительным влияниям внешней среды, в которой «поводом» становится почти любое психологическое препятствие. Итак, АП и СП связаны с «кумулятивным эффектом» в нестабильной системе социально-психологического «перехода» и реорганизации общего психологического поля личности подростка [15; 30; 56; 64].

При исследовании сложных социально-психологических проблем анализировать системное многообразие факторов (когнитивный стиль личности, социальную ситуацию, систему ценностей, ригидности, целеполагание и уровень притязаний, местность проживания, интеллект, целеполагание, страхи, психофизиологические факты и др.) важно с применением системной методологии в психологии и соответствующего метода (метод синдромно-факторного анализа в рамках культурно-деятельностного подхода) [14; 15; 16; 35].

Сложность системы психической деятельности описана в теории поля К. Левина, который использовал методологию физико-математических систем для концептуализации поведения человека [30]. Поведение не есть совокупность измеренных феноменов «личности» (диспозиционных характеристик) и среды (внешние факторы), но это системное единство, не сводимое к сумме и не равное ей, т.е. для прогноза поведения необходимо оценивать не изолированно диспозиции и средовые факторы, а системное новое качество (как и при изучении других типов сложных систем).

Для объяснения этих идей К. Левин ввел понятие, выражающее эту системность (деятельность в «психологическом поле») [30]. Так, направленность поведения в психологическом поле (жизненном пространстве) определена понятием «динамическая система», которая, будучи заряженной (нарастание напряжения или энтропии), имеет аттракцию в виде разряжения этой системы (преодоления и упорядочивания, организации любым доступным средством или стратегией), при этом содержательное наполнение конкретной деятельности может варьироваться.

Динамическая система направляет психическую активность в отношении определенных, связанных с тематическим вектором этого напряжения аспектов ситуации, вычлняя в ней то, что необходимо для ее «разрядки», т.е. упорядочивания системы [30].

Вопрос о величине (мощности) влияния ситуативных побуждений на реагирование личности в определенном состоянии (например, переходный возраст подростка) и в определенных условиях (трудная жизненная ситуация, затруднение реализации актуальных мотивов), согласно идеям К. Левина и его учеников Ф. Хоппе, Б.В. Зейгарник и др., связан с феноменом «временной перспективы» личности, смысловой дифференциации ситуации и личности, увеличением «психологического расстояния» между областями жизненного пространства («психологический индивид» и «психологическое окружение»), а также с дифференциацией целевой структуры личности и формирования адекватного уровня притязаний (Ф.Хоппе, Б.С.Братусь, др.) [11; 24].

Траектория процесса развития любой системы, вектор его направленности определяют динамику ее развития, «эволюции» в широком смысле. Вначале идет медленное количественное накопление изменений. Оно возможно лишь до определенного предела — состояния неустойчивости (кризисные возрастные периоды становления личности). В этом состоянии происходит переход количественных изменений в качественные, который, как правило, осуществляется скачком (диссипативность) [50].

Это состояние выступает дестабилизирующим фактором и без того неустойчивых и небогатых компенсаторных ресурсов психики подростка, и это, наряду с неблагоприятными условиями жизненной ситуации, несформированностью стратегий опосредствования эмоций и регуляции психической деятельности, делает подростка или юношу уязвимым к даже объективно незначительным стрессорам, которые в стабильной системе не могли бы вызвать столь интенсивного десинхронизирующего действия. В этой ситуации мы наблюдаем зарождение антивитаального или суицидального поведения (или последовательности данных моделей поведения).

Перестройка системы подразумевает использование новых способов ее организации в изменившихся условиях (по Л.С. Выготскому — новообразование и ведущий тип деятельности в условиях социальной ситуации развития [14; 15; 23]). Успешное прохождение «переломных» кризисных периодов обеспечивает перестройку всей сложной системы, ее обновленную самоорганизацию в контексте новых задач возрастного развития и социальной ситуации [14]. Согласно теории сложных систем, такое «поступательное движение» системы связано с необходимостью выработки качественно новых адаптивных механизмов, с дифференциацией взаимодействия личности и среды в широком смысле. Если система благодаря внутренней перестройке сумела приспособиться к обновленным условиям, то она переходит к новому устойчивому состоянию. В противном случае она «деградирует» и разрушается (появляются личностные аномалии, нарушения в поведении, дисфункциональное реагирование в ситуациях оценивания, аутодеструктивное поведение и АП или СП).

Применение метода синдромного анализа в психологии, клинической психологии берет начало в работах Л.С. Выготского и его школы [14; 16; 15; 31; 32], а представления о динамических функциональных системах и их фазовых состояниях в деятельности представлены в работах П.К.Анохина. Методом анализа в рамках описанной методологии в применении к проблеме исследования психологических механизмов антивитального поведения выступает качественный метод синдромно-факторного анализа, наиболее разработанный в нейро- и патопсихологии, который разработан в рамках культурно-деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев [15; 35; 31]).

Анализ индивидуальных клинических случаев (клинический метод) с использованием метода синдромно-факторного анализа структуры психической деятельности позволяет учитывать системные перестройки и качественные изменения с учетом первичных и производных нарушений, компенсаторных возможностей личности. Применение синдромно-факторного анализа подразумевает анализ психики в деятельности (динамике) с учетом социальной ситуации развития и актуальных мотивов личности [24]. Данный метод служит оптимальным

средством анализа индивидуальной психической деятельности подростков с антивита́льным, парасуицида́льным поведением.

При исследовании индивидуальных клинических случаев АП и СП в подростковом возрасте в рамках синдромно-факторного метода анализа психики можно определить первичные и вторичные нарушения в структуре психической деятельности. Стабильным синдромообразующим фактором выступают специфические нарушения когнитивной регуляции аффекта и поведения в ситуациях потенциального или реального оценивания при решении актуальных возрастных задач (поиске средств удовлетворения значимых социальных мотивов в условиях перестройки иерархии мотивов и трансформации личностного смысла основных видов деятельности).

О связи параметров социальной тревоги (СТ), социального тревожного расстройства (СТР) и других тревожных расстройств говорят многие исследования; особенно эта связь актуальна в молодом возрасте. О саморазрушительных тенденциях, поведенческих рисках при выраженной социальной тревоге говорится достаточно в современной психологии, особенно в контексте проблемы подросткового возраста (Сагалакова, Труевцев, 2014 [56; 58];). Социальная тревога включает страх негативного оценивания, страх осмеяния (гелотофобия), критики, тенденции к избеганию ситуаций потенциального оценивания (Сагалакова, Труевцев, 2014 [56]). Именно социальная тревога и социально тревожное расстройство оказались наиболее высоко значимыми с вероятностью возникновения антивита́льных, суицида́льных мыслей и попыток, даже при контрольном сравнении с другими тревожными расстройствами. Характерна высокая вероятность суицида́льных мыслей при СТ и СТР, а вероятность попыток самоубийства связана с наличием сопутствующих нарушений психики.

Страх негативного оценивания (социальная тревога) в ситуациях коммуникации — основной стрессор для подростка, оборотной стороной которого выступает напряженность в системе актуальных социальных мотивов личности. Под социальными ситуациями понимаются любые коммуникативные ситуации, воспринимаемые подростком как оценочные, в которых возможен негативный

исход (отвержение, критика) [57]. Производно возникает изменение временной перспективы, искажается критичность к последствиям собственных действий, нарушается регуляция ситуативного поведения надситуативными смысловыми образованиями личности.

При формировании АП первичным нарушением выступает снижение возможности опосредованного действия в стрессовых ситуациях (ситуации негативного оценивания, отвержения, осмеяния), нарушение произвольной регуляции психической деятельности в условиях реорганизации «психологического поля личности» подростка или юноши (в звене цикла сверки текущего результата и образа результата, в итоге система не может «разрядиться» и переключиться на решение новых задач). Все это «перегружает» систему динамической регуляции и приводит к «срыву» деятельности в той или иной форме. При формировании АП и СП характерны изменения в регуляционной системе психики, нарушения в которой вторично приводят к изменению критичности, восприятия временной перспективы, надситуативного поведения и мотивационной основы личности [56; 57; 61].

Первичный мотив при формировании АП связан со снижением напряжения в динамической системе регуляции психической деятельности («выключение» интрузивного цикла неопосредованных переживаний). Постепенно нарушение может углубляться, возможен сдвиг «мотива на цель», далее — «цели на средство». Изначальное средство становится целью, затем — мотивом деятельности. Антивитальное действие перерождается в суицидальное поведение, имеющее личностный смысл и побудительную силу.

Методология системного анализа АП и СП выступает адекватным приемом осмысления данного феномена с точки зрения динамики развития данных моделей поведения у подростков с учётом системных механизмов (кризисы возрастного развития, скачки в развитии, перестройки в системе и новообразования возраста, реорганизация психологического пространства личности, эффекты кумуляции динамического напряжения в системе и др.). Методология позволяет преодолеть редукционизм отдельных корреляционных схем анализа проблемы.

Синдромно-факторный метод анализа, разработанный в рамках культурно-деятельностного подхода в психологии, использующего логику системного анализа психических явлений, позволяет определить ведущие (синдромообразующие) и производные нарушения психической деятельности подростков при формировании АП и СП. Синдром антивитального поведения связан с системным нарушением (кумуляция напряжения при длительно не завершаемой фазе выключения системы регуляции, постситуативные руминации о субъективном неуспехе) в структуре динамической регуляции психической деятельности при социальном оценивании в ситуациях взаимодействия со значимыми другими (в нестабильном состоянии «перехода» системы — реорганизации психологического поля личности подростка).

Синдромообразующим нарушением выступают специфические нарушения когнитивной регуляции эмоций и поведения в стрессовых социально-оценочных ситуациях (выступающих субъективной преградой на пути реализации социально актуальных мотивов и потребностей личности в условиях перестройки мотивационной иерархии, реорганизации психологического поля личности). Ведущим нарушением выступает искажение в фазе «выключения» и «переключения» временной системы динамической регуляции деятельности в ситуациях оценочной коммуникации (постситуативная концентрация на неуспехе, отвержении, фрустрациях), что объясняет «неразгружаемость» психического напряжения, феномен его нарастания в нестабильных условиях «перехода» по механизму «самоусиления».

Переменные антивитальности / жизнестойкости напрямую не измеряются, но могут быть представлены с помощью измеряемых эмпирических индикаторов, выступающих определяющими вероятностью возникновения АП и вторично — СП. Латентные переменные значимо взаимодействуют и усиливают влияние каждой переменной в отдельности (эффект самоусиления роли дестабилизирующих переменных в нестабильной системе реорганизации психологического поля личности подростка).

Применение латентно-структурной модели позволило определить не только каузальные направленные взаимосвязи параметров, но и показать, как



взаимодействующие переменные усиливают или ослабляют влияние других индикаторов. Данный метод исключителен в отношении исследования сложных системных феноменов, позволяет преодолевать каузальную логику других методов анализа, соответствует теоретико-методологическим положениям теории системного анализа в науке. Показана роль социальной тревоги и избегания ситуаций оценивания, представлений о собственной заброшенности и ненужности, безнадежности положения в структуре формирования латентной переменной «антивитальность» (АП) в подростковом возрасте.

Нарушение регуляции при ригидности пост-ситуативной концентрации на неуспехе, потери оптимистичной перспективы в условиях нарушения безопасности в образовательной среде и фрустрации потребности в поддержке ближайшего окружения способствует декомпенсации личности (срыв деятельности), что дает свой вклад в формирование психологических признаков депрессивной оценки собственных возможностей и перспективы в целом, способствует снижению регуляции аффекта в стрессовой ситуации, истощению психических и физиологических ресурсов психики, тем самым повышая вероятность АП и вторично — СП.

## 1.2 Жизнестойкость как неявный навык для преодоления трудностей

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984), находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье [22,33].

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Kobasa, Maddi, 1977; Мадди, 2005), выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» — вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы (Мадди, 2005; Kobasa, Maddi, 1977).

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века (Maddi, 1998 b, 2002, 2004 a).

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

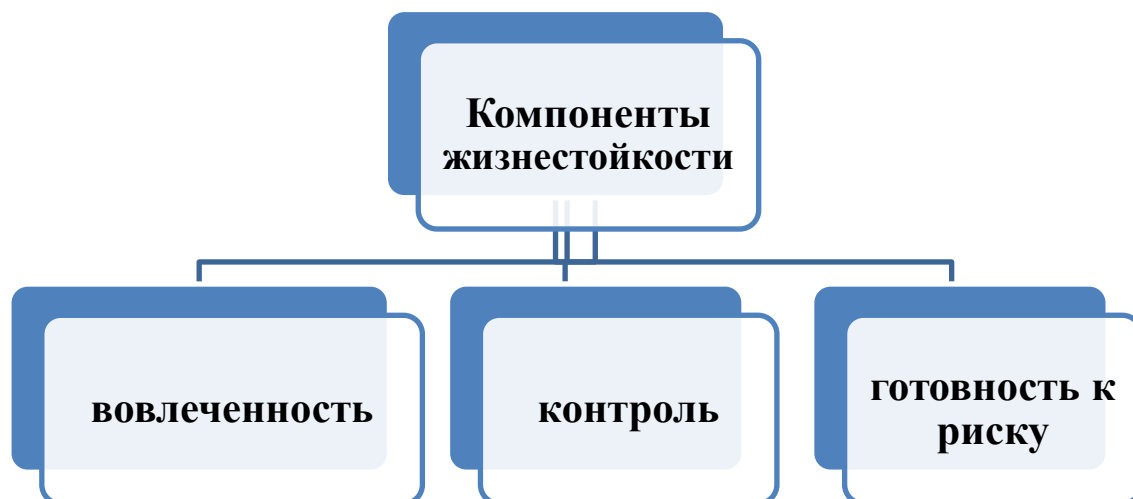


Рисунок 1. Компоненты жизнестойкости

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого

совладания (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструкторов будет обосновано ниже)[49].

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутое™, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987, p. 103).

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование[38].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды[44; 49].

Мадди (Maddi, 1998 b) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной).

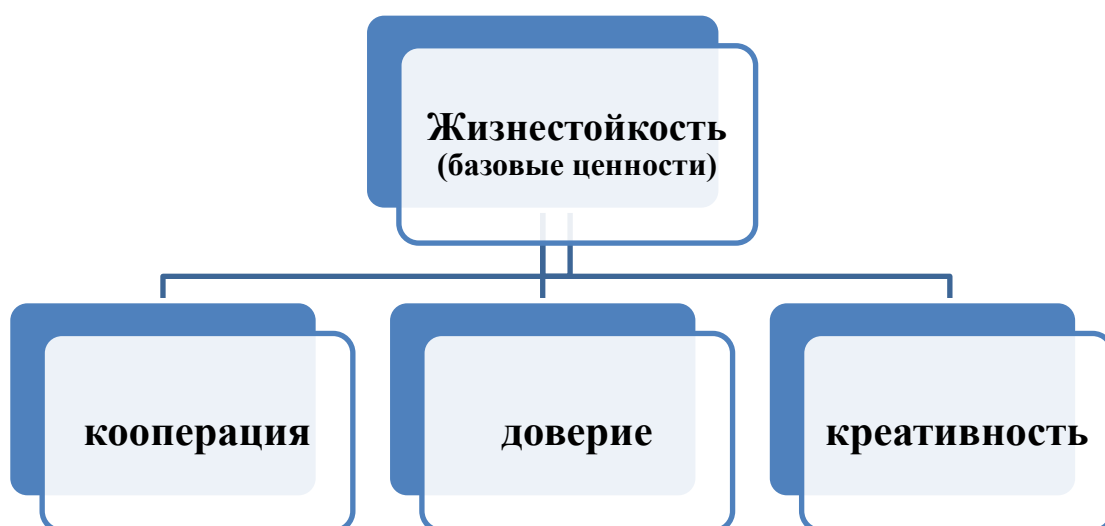


Рисунок 2. Базовые ценности жизнестойкости

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом.

С. Мадди в своей концепции, центральное понятие представляет собой систему убеждений человека о себе, мире и отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля и принятия риска (Рисунок 3) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладанию со стрессом. Согласно теории С. Мадди, человек постоянно совершает выбор:

- «выбор прошлого»(привычного и знакомого)
- «выбор будущего» (нового, неопределенного и непредсказуемого).

Постоянный выбор прошлого приводит к отчуждению в форме вегетативности (сочетания бессмысленности и бессилия), нигилизма (отрицания смысла), авантюризма (поиска смысла вне привычной деятельности). В основе «программы улучшения жизни», разработанной С. Мадди, лежит изменение паттерна выбора

прошлого. Жизнестойкость в этом процессе является необходимым ресурсом, на который человек может опереться при выборе будущего [2,44].

По мнению С. Мадди жизнестойкость оказывает влияние на оценку ситуации. Человек перестает понимать стресс как нечто травматичное или опасное, ведь убеждения заставляют думать, что человек способен изменить ход событий, добавляют уверенности в себе. Наличие феномена жизнестойкость подталкивает на активные действия. Более того, убеждения помогают пойти на борьбу с трудностями [22; 49].

При воздействии жизнестойких убеждений происходит осознание окружающей действительности с позитивной стороны. События становятся радостными и интересными, что характеризует вовлеченность. Сложившуюся ситуацию человек берет в свои руки, и проявляет инициативу, что характеризует контроль. А также готовность к принятию новых знаний из опыта, что характеризует принятие риска (Рисунок 3).



Рисунок 3. Компоненты жизнестойкости по Д.А. Леонтьеву и Рассказовой Е.И.

Жизнестойкость, по мнению Д.А. Леонтьева и Рассказовой Е.И., включает в себя два компонента – психологический и деятельностный, которые имеют мотивационную природу [2] (Рисунок 4).

Психологическая сторона предполагает, что жизнестойкость меняет характер отношений между людьми. Они становятся более открытыми, способными

испытывать любовь, устанавливать здоровые отношения с другими. Увеличивается интерес к миру в целом и окружающим людям в частности. Кроме того, люди понимают, как они могут получить поддержку от других. Это расширяет их понимание бытия.

Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели. Эти действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией и включающие в себя постоянную заботу о своем здоровье, занятия преобразующим совладанием, дают нам обратную связь о том, кто мы и что происходит. Мир нельзя изменить без активности, и мы должны делать что-то или мир останется статичным. Это требует времени, сил, настойчивости, проницательности и ответственности за собственную жизнь, и именно жизнестойкость обеспечивает необходимую мотивацию.

Наличие этих компонентов формируют систему, оберегающую людей от непомерной тревоги и утраты здоровья. Таким образом, забота о собственном здоровье и преобразующее совладание, а также получение социальной поддержки в виде помощи и ободрения от других людей могут повышать жизнестойкость [34].

С. Мадди со своим соавтором считает, что все компоненты жизнестойкости начинают развиваться ещё с детства и отчасти в подростковом возрасте, хотя не исключается возможность развивать эти компоненты и позднее [37].

По мнению ученых развитие компонентов жизнестойкости напрямую зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия (вовлечения) принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди (Maddi, 1998) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных

различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

- глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств;
- углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Жизнестойкость Мадди совершенствуется тремя основными техниками:



Рисунок 4 Техники совершенствования С. Мадди

1) Реконструкция ситуаций. Здесь важную роль играет воображение. Задаются стрессовые ситуации, которые должны быть решены. Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек совершает при решении конфликта, как стоит поступать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воссоздании стрессовых обстоятельств человек может самостоятельно найти пути решения, увидеть их последствия, как худший, так и лучший вариант развития событий.

2) Фокусировка. Эта техника используется, когда невозможно прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и плохо осознаваемые эмоциональные реакции. Техника



позволяет найти и выявить их. С помощью фокусировки вы можете научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать открывшиеся возможности для собственной пользы.

3) Компенсаторное самосовершенствование. Здесь идет акцентирование внимания на другой ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельств невозможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Разрешение второй стрессовой ситуации даст стимул обратить внимание на то, что можно изменить [44].

Анализируя изученную литературу по проблеме жизнестойкости, можно сделать вывод, что хорошая жизнестойкость в психологии связана с хорошей регуляцией деятельности. Жизнестойкие убеждения должны быть отнесены к личностному потенциалу. Они приносят огромную пользу при планировании, когда необходимо ориентироваться в непонятной или новой ситуации, а также при возникновении сложностей, когда необходимо быстро выйти из кризиса без угрозы успеху деятельности.

Общая направленность жизнестойкости определяется возможностью и способностью человека к преодолению, совладанию с трудностями жизни, связанными с разными временными отрезками, разными предъявляемыми жизнью требованиями за счет сознательной и бессознательной актуализации жизненного опыта, так или иначе объединенного в индивидуальных психологических свойствах человека[34].

В процессе развития и проявления жизнестойкости личности существует множество причин, предпосылок, условий, которые образуют сложную взаимосвязь. Жизнестойкость развивается и трансформируется в процессе жизни человека, опираясь на позитивное самоотношение и чувство удовлетворенности от собственной жизнедеятельности, включает в себя ценностно-смысловые установки на собственную возможность определять и контролировать события своей жизни. Жизнестойкость опосредуется такими факторами как типологические особенности, возраст, профессия, социальный статус, и проявляется в особенностях сознательной

саморегуляции, успешности преодоления стрессовых ситуаций, в реализации своей жизненной программы.

Жизнестойкость связана не только с поведением и выработкой новой философии жизни в трудной жизненной ситуации, она связана с различными способами реализации повседневной жизни и всевозможными моментами жизненной неопределенности.

### 1.3 Современные подходы к изучению копинг-стратегий

Современные отечественные (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) и зарубежные (R.Lazarus, S.Folkman и др.) исследователи более 35 лет активно изучают психологические аспекты адаптационных процессов личности. Сущность таких адаптационных процессов, как правило, связывают с преодолением стрессовых воздействий и определяют термином «стратегии преодоления». Примечательно, что аналогичный смысл вкладывается исследователями и в понятия «копинг-стратегии», «стратегии преодоления стресса», «стратегии совладания»[19].

В настоящей работе мы используем понятие «копинг-стратегии» в контексте изучения копинг-поведения, представляющего собой особую форму поведения, которая отражает готовность индивида решать жизненные проблемы. В науке принято, что такое поведение не только направлено на приспособление к обстоятельствам, но предполагает наличие сформированного умения использовать определенные средства для преодоления стресса, в первую очередь, эмоционального. Умение осознавать, выбирать и использовать нужные средства для преодоления стресса обусловлено различными факторами. Одно из них непосредственно связано с активностью личности, поскольку выбор именно активных действий увеличивает вероятность нейтрализации и/или устранения воздействий стрессогенных факторов. Особенности этого умения, по мнению Малкиной - Пых И.Г., связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды [42].

Неслучайно, как показывает анализ научных источников, совладающее поведение - особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией - ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия» [26].

Обобщая основные направления психологических исследований совладающего поведения, ученые Института психологии РАН подчеркивают, что копинг (совладание по Л. И. Анцыферовой) первыми изучать начали клинические психологи [29]. За рубежом - это Р. Лазарус, К. Олдвин, С. Фолкман, Н. Хаан и др.), в России - Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский.

Особое внимание изучаемому феномену уделено современными исследователями в русле теории психологии субъекта (А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская), в соответствии с которой совладающее поведение характеризуется с позиций адаптивности и зрелости, причем не только в позитивном (конструктивность), но и негативном (деструктивность) варианте. Как показал анализ литературы, большинство зарубежных и отечественных исследователей соотносят совладающее поведение с развитым сознанием и самосознанием личности, зрелостью ее картины мира, способностью к интеграции в общество и успешному функционированию и саморазвитию в нем.

Представители отечественной психологии совладания концентрируют свое внимание на человеке «совладающем», который самостоятельно справляется с жизненными трудностями, живет в гармонии с собой и миром, творит самого себя и свою судьбу. В этом плане прослеживается четкая связь совладания (а также способности, готовности к такому поведению) с системой жизненных ценностей и смыслов, способностью к свободному выбору, нравственными, интеллектуально-творческими и психоэмоциональными ресурсами личности. Как утверждают

специалисты в области практической психологии совладания, трудные жизненные ситуации, экстремальные и чрезвычайные ситуации являются наиболее показательными в отношении конструктивности - деструктивности выбираемых стратегий совладания, вплоть до самодеструктивных или самопоражающих [7].

В целом, как показывает анализ исследований адаптационных процессов личности, понятие копинг чрезвычайно важно для понимания проблем адаптивности/дезадаптивности поведения человека вообще и в стрессе в частности, поскольку эффективность выбранной стратегии совладания характеризует способность человек справляться с трудностями и стрессом, а также с собой в трудной ситуации.

Особое внимание проблеме совладания, по мнению Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой, уделяется в исследованиях, в которых соотносятся продуктивность копинг-стратегий, психологическое благополучие и эффективность деятельности. В этой связи весьма продуктивны идеи N. Eisenberg и R. Fabes [66], которые «выделяют три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги) - процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями, регуляция поведения (собственных действий и выражения эмоций) и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги)» [12]. При этом исследователи признают отсутствие связи между видом копинга и его природой, отмечая когнитивный характер эмоционально-ориентированных копингов, когда человек переключает свое внимание, вспоминает что-то приятное, например.

Рассматривая психологические средства развития копинг-стратегий студентов, обратим внимание на результаты исследования Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского (1994), согласно которым в процессе изучения особенностей копинг-поведения подростков [43] и профилактики у них психосоциальных расстройств [4] обнаружена выраженная взаимосвязь между характеристиками Я-концепции и копинг-стратегиями. Принимая во внимание утверждение исследователей о существенном влиянии Я- концепции личности на адаптивный или дезадаптивный стиль копинг-процесса в целом, а также особенности реального психологического

возраста современных студентов, считаем возможным использовать указанные сведения при описании полученных нами результатов и формулировании выводов.

Существенную роль в осмыслении возможностей и психологических средств развития копинг-стратегий в период обучения в вузе играют и полученные зарубежными исследователями данные. Они свидетельствуют об определяющей роли индивидуальной когнитивной оценки в, так называемом, количестве стресса, стрессовой нагрузке сходных жизненных событий, качестве и интенсивности эмоциональной реакции на них [54]. Процессуально, как показывают исследования, возможна не только оценка, но и переоценка травмирующей ситуации и реакции на нее. Получив и осмыслив информацию (когнитивная оценка), индивид разрабатывает и реализует механизм преодоления стресса - копинг, в случае неудачи и сохранения стрессового воздействия продолжается поиск адекватных копинг-стратегий. Поэтому, говоря о структуре копинг-процесса, выделяют: «восприятие стресса - когнитивная оценка - возникновение эмоций - выработка стратегий преодоления - оценка результата действий» [59].

В исследованиях Дж. Амирхан (1990), указывавшего на стабильность выбора индивидом копинг-стратегий и малую зависимость их от типа стрессового воздействия, выделены три группы базисных стратегий поведения человека: две из них адаптивные - решение проблемы и поиск социальной поддержки; одна неадаптивная - избегание проблемы [цит. по Исаевой Е.Р., 2009]. В названных стратегиях отражены, по мнению автора, основные реакции человека на угрозу как общие тенденции копинг- поведения.

К аналогичным выводам пришла и Л.Н. Собчик [5], связывающая тип реагирования в стрессовых ситуациях с «продолжением ведущей индивидуально-личностной тенденции», в основе которой лежит тип высшей нервной деятельности, обуславливающий ее врожденность, генетическую обусловленность. В том же русле делает вывод Е.Р. Исаева, подчеркивая необходимость учитывать как выбираемую личностью стратегию, так и индивидуальный опыт самой личности, ее характер, способы оценки результатов и действий [9,8].

## Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АНТИВИТАЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

### 2.1 Программа и методы исследования антивитальности и жизнестойкости подростков, находящихся в социально опасном положении

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе эмпирического исследования - изучение и анализ литературы по проблеме антивитальности и жизнестойкости подростков, была проведена диагностика антивитальности, жизнестойкости и копинг стратегий подростков, находящихся в социально опасном положении и благополучных подростков.

На втором этапе были выявлены особенности антивитальности и жизнестойкости подростков в каждой группе.

На третьем этапе провели обработку и анализ полученных данных в программе Microsoft Office Excel, IBM SPSS Statistics 19. Был проведен сравнительный анализ Т-критерий Стьюдента, U- критерий Манна Уитни.

На четвертом этапе была разработана и реализована программа с элементами тренинга.

#### Операционализация основных понятий

Жизнестойкость - это личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека, и подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, так называемую «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность».

Копинг стратегии (от англ. to cope - справиться, совладать) – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними.

Понятие “copingbehavior” (“совладающее поведение”, “поведение по преодолению”) используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях.

Витальность(от лат. *vitalis* «жизненный») – поведение, характеризующиеся энергией, энтузиазмом и выносливостью.

Антивитальные переживания- рассуждения о бессмысленности жизни без четких представлений о собственной смерти.

Дисфункциональные семьи – это закрытые семейные системы, в которых присутствуют жесткие правила поведения и закреплённые роли за каждым членом семьи, которые с течением времени не меняются, проблемы из семьи не выносятся и не решаются, посторонним людям тяжело попасть внутрь такой системы. Это семьи, в которых функционирование в одной или нескольких областях нарушено, вследствие чего заблокированы потребности членов семей в росте, изменениях и самоактуализации.

Социально опасное положение несовершеннолетнего (СОП) - обстановка в семье ребёнка, подростка, представляющая опасность для его жизни или здоровья, либо не отвечающая требованиям к его воспитанию или содержанию, например, вследствие тяжёлого заболевания родителей, их алкоголизма, отсутствия заботы с их стороны о питании, одежде ребёнка и пр.

Подростковый возраст – возраст охватывающий период жизни от 10 – 11 лет до 13-15 лет. Возрастная периодизация Д.Б. Эльконин.

Объект исследования: Жизнестойкость и антивитальность подростков.

Предмет исследования: Особенности жизнестойкости и антивитальности подростков, находящихся в социально опасном положении (СОП).

Целью данного исследования является выявление особенностей жизнестойкости и антивитальности подростков находящихся в СОП.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы жизнестойкости и антивитальности подростков.



2. Составить программу исследования антивитальности и жизнестойкости подростков

3. Выявить особенности жизнестойкости и антивитальности подростков находящихся в СОП.

4. Выявить различия между группами подростков, находящихся в социально опасном положении и благополучных подростков.

5. Разработать и реализовать программу по развитию жизнестойкости подростков.

Гипотезы исследования:

1. Вероятно подростки в СОП не обладают конструктивными стратегиями совладания с трудными ситуациями, отсутствует положительный образ будущего.

2. Подростки из дисфункциональных семей будут склонны к формированию антивитаальных переживаний, мыслей, действий.

3. У подростков в СОП преобладает чувство ощущения себя «вне» жизни, ощущение собственной беспомощности, редко усваивают опыт и используют его в дальнейшем.

Теоретико методологическая база исследования:

1. Жизнестойкость как неявный навык для преодоления трудностей Е.И. Рассказова.

2. Подходы к изучению копинг- стратегий в психологии стресса Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.

3. Системный подход в исследовании антивитаальности и жизнестойкости Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.

Методы исследования:

1. Анализ вторичных источников по проблеме исследования.

2. Методы сбора научной информации:

Психодиагностическое тестирование

➤ Опросник «Антивитаальность и жизнестойкость» Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.

➤ Тест жизнестойкости Мадди в адаптации Е.А. Рассказовой, Д.А. Леонтьева

➤ Методика совладания со стрессом COPE Е.И. Рассказова, Т.О.Гордеева, Е.Н. Осин.

3. Математическая обработка данных с помощью программы EXCEL

4. Математико-статистическая обработка с помощью программы SPSS STATISTIK 19:

1. Критерий Шапиро Уилка

2. Параметрический Т-критерий Стьюдента для независимых выборок

3. Непараметрический критерий U-Манна Уитни для независимых выборок

Эмпирическая база исследования:

В исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 13-15 лет. В ходе исследования, была выделена экспериментальная группа в составе 15 подростков находящихся в социально опасном положении. Контрольную группу составили подростки, обучающиеся в Змеиногорской СОШ №1, в составе 15 человек.

Эмпирический инструментарий:

1) Опросник совладания со стрессом COPE

Наиболее распространены в мировой практике две методики диагностики копинг-стратегий. Во-первых, это опросник способов совладания (также переводится как методика стратегий совладающего поведения), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман (Waysof Coping Questionnaire; Lazarus, Folkman, 1984) и имеющий несколько русскоязычных версий (Вассерман и др., 2009; Крюкова, 2010 и т.д.). Во-вторых, это опросник совладания со стрессом COPE, авторами которого являются К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carveretal., 1989), созданные в русле описанной концепции.

Опросник COPE предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Изначально опросник состоял из тринадцати шкал, в дальнейшем к ним были добавлены еще

две, измеряющие использование алкоголя и наркотиков и юмора как средства совладания. В отличие от многих других методик диагностики стратегий совладания, основывающихся на данных факторного анализа (на статистическом подходе), авторы методики COPE К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб при его разработке основывались на двух теоретических подходах — подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Однако в отличие от Р. Лазаруса авторы методики полагают, что проводимое им разграничение между сфокусированными на проблеме и сфокусированными на эмоциях способами совладания является слишком упрощенным. В связи с этим К. Карвер призывает не предлагать универсальных групп копинг-стратегий «второго уровня», а при необходимости выявлять вторичную факторную структуру, соответствующую полученным данным. В зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и многих других факторов эта структура будет различаться.

Опросник COPE состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал, в настоящее время имеется также и его сокращенная версия (Carver, 1997). Измеряются следующие стратегии совладания.

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздерживание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на

неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон) (Приложение 1).

2) Тест «Жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.И. Рассказовой и Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями (Александрова, 2004; Мадди, 2005), до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная hardiness (первый из авторов данного руководства в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984), находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. Поданным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Kobasa, Maddi, 1977; Мадди, 2005), выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П.Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» — вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы (Мадди, 2005; Kobasa, Maddi, 1977).

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века (Maddi, 1998 b, 2002, 2004 a).

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого

совладания (hardcoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструкторов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутое™, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987, p. 103).

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (см. ниже о тренинге жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития

принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди (Maddi, 1998 b) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) (Приложение 2).

3) Методика «Антивитальность и жизнестойкость» О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев.

Разработанный Опросник АВ и ЖС предназначен для измерения разных аспектов антивитальных (направленных против биологических потребностей) переживаний, мыслей и действий в молодом возрасте.

Пункты Опросника и соответствующие параметры антивитальности и жизнестойкости определены на основе анализа случаев антивитального и суицидального поведения молодежи, экспертного анализа данных и интервью с испытуемыми групп «риска» и условной нормы, метаанализа имеющихся результатов исследования и особенностей диагностических инструментов, а также собственных исследований в данной области и пошаговой апробации Опросника, математико-статистического анализа шкал и отдельных пунктов Опросника (2014-2016).

Таблица 1. Характеристика шкал Опросника



Параметры-шкалы жизнестойкости	Параметры-шкалы антивитальности
<b>Шкала 1.</b> Психологическая поддержка. <b>Шкала 2.</b> Функциональная семья. <b>Шкала 3.</b> Удовлетворенность жизнью. <b>Шкала 4.</b> Стремление к успеху. <b>Шкала 5.</b> Саморегуляция. <b>Шкала 6.</b> Позитивный образ будущего.	<b>Шкала 1.</b> Антивитальные мысли и действия 1) антивитальные мысли; 2) антивитальные действия как совладание с напряжением; 3) импульсивность поведения; 4) демонстративность. <b>Шкала 2.</b> Антивитальные переживания 1) негативный образ настоящего и будущего; 2) заброшенность; 3) беспомощность; 4) неопосредованность эмоций. <b>Шкала 3.</b> Страх негативной оценки 1) гелотофобия; 2) дисморфофобия. <b>Шкала 4.</b> Микросоциальный конфликт 1) конфликт в семье; 2) конфликт в группе сверстников; 3) конфликт с педагогами. <b>Шкала 5.</b> Одиночество, недоверчивость. <b>Шкала 6.</b> Вредные привычки. <b>Шкала 7.</b> Тревожные руминации. <b>Шкала 8.</b> Склонность к асоциальному поведению.

Метод кластерного анализа (метод Уорда) позволил сгруппировать пункты и выделить ряд шкал Опросника. Характеристика шкал Опросника — таблица 1. Отдельные субшкалы определены на основе содержательного анализа кластеров и входящих в них пунктов.

Наименования шкал и субшкал Опросника АВиЖС.

#### Жизнестойкость

Шкалы жизнестойкости (таблица 1) определяют факторы, сдерживающие антивитальные тенденции, а также выявляют компенсаторные механизмы личности, ресурсы совладания с трудными жизненными ситуациями. Жизнестойкость проявляется в уровне оптимизма в области будущего, способностях к совладанию с затруднениями, конструктивных стратегиях принятия решений (с учетом последствий действий), наличии ресурсов компенсации самооценки в стрессовых ситуациях (социально-психологическая поддержка, отсутствие микросоциального конфликта, способность решать проблемы, удовлетворенность жизнью и реализация актуальных социальных мотивов, направленность личности на достижение успехов в учебе). Наиболее прогностически значимыми факторами, сдерживающими антивитальные переживания и поведение, выступают шкалы «функциональная семья», «саморегуляция», обеспечивающие стабильные и надежные отношения в

ближайшем окружении, а также собственные ресурсы личности к саморегуляции и опосредствование эмоций и поведения в стрессовых ситуациях.

#### Шкала 1. Психологическая поддержка.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют о наличии в ближайшем социальном окружении достаточной социально-психологической поддержки (друзей, педагогов и/или самостоятельных ресурсов совладания). Это ресурсы жизнестойкости, выступающие сдерживающими антивитальные переживания факторами и конструктивными компенсационными механизмами. Укрепление дружеских отношений с другими позволяет до определенной степени компенсировать недостаток поддержки в семье в случае дисфункций семьи.

#### Составляющие шкалы:

1. Поддержка друзей. Человеку доступны ресурсы в виде надежных и стабильных отношений с друзьями-сверстниками, к которым субъект может обратиться с любой просьбой при наличии затруднений. Наличие поддержки в виде ближайшего окружения сверстников и возможность за ней обратиться в любой момент — значимый «сдерживающий» фактор в подростковом возрасте.

2. Поддержка педагогов. Доступность ресурсов поддержки педагогов и педагогов-психологов. Подросток или юноша понимает, что в трудную минуту может сам проявить инициативу и обратиться за поддержкой к педагогам. Однако сам факт понимания необходимости обращения к ним за помощью может косвенно сигнализировать о наличии затруднений, с которыми трудно справиться самостоятельно или даже с помощью семьи, друзей-сверстников. К педагогам такой учащийся обратится за помощью в крайнем случае (например, в ситуации острых проблем в семье). Это важный сдерживающий фактор — способность обратиться к компетентному взрослому (вне семьи), однако сама форма просьбы о помощи может быть замаскирована (например, демонстративное или нарочитое поведение) и будет свидетельствовать о неблагополучии подростка. Если такая просьба в той или иной форме прозвучала от подростка, к нему надо быть очень внимательным, оказать всевозможную поддержку, сохраняя этические принципы в психологии.

3. Оптимизм, «самоподдержка». «Я»-поддержка указывает на стремление и способность подростка самостоятельно преодолевать затруднения в жизни, находить способы, которые помогут конструктивно справиться с проблемами. Самостоятельные возможности совладания связаны с позитивными убежденностью в своих силах и возможностях справляться с трудностями. Шкала представлена способностью подростка строить оптимистичные прогнозы в ситуациях затруднений и активно искать внутренние ресурсы для их преодоления. При высоких баллах по шкале можно говорить о высокой самооэффективности подростка и оптимизме в области затруднений. Однако данный ресурс не должен исключать навыка обращения за внешней помощью.

#### Шкала 2. Функциональная семья.

Высокие показатели по шкале образуют наиболее мощный и значимый конструктивный компенсирующий механизм, фактор, сдерживающий антивитаальные тенденции. Это стабильная психологическая поддержка, уважение и любовь членов семьи.

Наиболее значимым фактором, препятствующим возникновению антивитаальных переживаний, мыслей и действий, выступает уважение подростка/юноши членами семьи, учет его мнения при принятии решений, обеспечение стабильных и безусловных отношений, построенных на основе принятия, любви, доброжелательного отношения. Это базовая «глобальная» шкала в структуре качества «жизнестойкость». Уважение и любовь «значимых других» в микросоциальном пространстве — фундаментальная потребность в данном возрасте, фрустрация которой может приводить к серьезным последствиям для психики молодежи. Наличие в опыте таких ресурсов позволяет подростку быть психологически защищенным при столкновении с затруднениями, формируя уверенность в своих силах и стабильную позитивную самоидентичность. Функциональная семья — это благополучная семья, основанная на доверии и уважении членов семьи друг к другу, на понимании неизменности этих отношений, даже в условиях разногласий. В такой семье подросток/юноша всегда знает, как относится к нему родитель. Доверяя членам семьи, он будет стремиться решить свои

проблемы сообща и конструктивно. Функциональная семья обязательно учитывает мнение, интересы и увлечения младших членов семьи, даже если до конца их не разделяет. Уважение мнения и точки зрения подростка и учет его позиции при принятии разных решений, готовность выслушать и поддержать в трудную минуту — это базовый ресурс, наличие которого обеспечивает адаптацию, формирует самоидентичность и самооффективность молодежи. Только получая любовь и уважение семьи, готовой взаимодействовать с ним «на равных», такие подростки и юноши и сами гордятся членами семьи и уважают своих родителей. Они способны к диалогу (как внешнему, так и внутреннему), обнаруживают большую когнитивную сложность в оценке ситуаций, принимают более обдуманные решения, они субъективно более удовлетворены жизнью и с оптимизмом смотрят в будущее.

### Шкала 3. Удовлетворенность жизнью.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют об удовлетворенности учебной деятельностью, социальным положением в группе, жизнью в целом. Этот ресурс указывает на субъективный психологический комфорт, удовлетворенность или наличие возможности реализации актуальных социальных потребностей (в принятии, в общении со сверстниками, признании, успехе и самореализации). Удовлетворенность в этих сферах жизни обеспечивает переживание положительных эмоций, реализацию мотивов, отсутствие психического напряжения. Как правило, взаимосвязана со шкалой «функциональная семья». Выступает значимым сдерживающим фактором.

### Шкала 4. Стремление к успеху.

Высокие показатели характеризуют субъекта как стремящегося к успеху и признанию, самосовершенствованию. Характерны черты перфектного стиля обучения, сопровождаемые инициативностью и социальной смелостью в академических ситуациях (готовностью высказать точку зрения, выступить перед аудиторией, несмотря на возможное волнение). Социальная смелость и перфектность в обучении выступают компенсирующими ресурсами, обеспечивая целеустремленность человека, однако при фрустрации данной значимой потребности возможен рост эмоционального напряжения.

### Шкала 5. Саморегуляция/Планирование.

Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о склонности к рациональному планированию в сочетании с гибким анализом разных способов, анализу последствий своих действий. Саморегуляция обеспечивает сформированность психологических средств для управления настроением и эмоциями. Субъект способен опосредовать сложные эмоции и переживания, оттормаживать импульсивные реакции, действовать с учетом прогнозирования. Саморегуляция и планирование противоположны импульсивному реагированию, ситуативному поведению под влиянием эмоций. Служат значимым ресурсом, обеспечивающим произвольный характер деятельности и поведения, в том числе в стрессовых ситуациях. Характерны самоконтроль, взвешенные суждения и стратегическая логика при принятии решений.

### Шкала 6. Позитивный образ будущего.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют о целеустремленности и позитивном образе будущего, надежде на успех и достижение в перспективе. У подростка/юноши есть жизненная цель, он ожидает получить успех и признание в будущем, склонен к тому, что в перспективе его ждет больше хорошего. Оптимистичность прогнозов будущего обеспечивает ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями, выступает «сдерживающим» фактором.

### Антивитальность

Шкалы «антивитальности» определяют наличие антивитальных (направленных против биологических потребностей в продолжении жизни и поддержании здоровья) переживаний, мыслей и действий. Антивитальная направленность личности (переживания, мысли и действия) формирует антивитальный вектор активности (антивитальное поведение), связанный с неблагоприятной ситуацией социального развития, несформированностью и/или истощением собственных ресурсов компенсации самооценки, совладания с трудной жизненной ситуацией (конструктивного преодоления проблем). Наиболее значимыми предикторами риска антивитального или суицидального поведения (направленного не только на причинение ущерба здоровью и риск, но и на лишение

себя жизни) выступает наличие микросоциального конфликта (дисфункциональная семья, не обеспечивающая стабильных отношений на основе уважения и любви, а также конфликтные отношения и психологическая травля среди сверстников). Наличие убеждений о себе как «лишнем», о собственной беспомощности перед препятствиями, об окружающих как равнодушных или «способных предать», а о будущем как неопределенном и негативном способствует формированию антивитального поведения. Тревожные руминации (постситуативное обдумывание опыта неуспеха и фиксированный мысленный возврат к деталям ситуации наряду с невозможностью переключиться на другую деятельность) в контексте общего психологического неблагополучия провоцируют циклический рост эмоционального напряжения. Это истощает ресурсы психики и повышает вероятность импульсивного поведения, неопосредованного эмоционального реагирования в определенный момент [11; 12]. Чем дольше цикл накопления эмоционального напряжения, тем вероятнее, что даже объективно незначительный повод может выступить «сверхстимулом» — пусковым механизмом антивитального или суицидального поведения.

#### Шкала 1. Антивитальные мысли и действия.

Шкала антивитальных мыслей и действий прогностически наиболее значима с точки зрения антивитального/суицидального риска. Включает уже не только смутные переживания, но и вполне определенные мысли и действия, имеющие саморазрушительный, аутоагрессивный характер, направленный против биологических потребностей человека. Характеризует готовность к причинению вреда своему здоровью (боль, повреждения, риск/ущерб) по тем или иным причинам. Может свидетельствовать о том, что в персональном опыте испытуемого уже есть антивитальные поступки, либо выработаны антивитальные намерения. Свидетельствует о несформированности конструктивных стратегий совладания с трудными ситуациями, о наличии неблагополучия, микросоциальном конфликте, неудовлетворенности актуальных социальных мотивов, нереализованности, нарушении самоидентичности, о высоком уровне психического напряжения (накопленный аффект). Чем выше показатели по этой шкале, тем вероятнее, что

«пусковым» стимулом к антивита́льным действиям может послужить любой, даже объективно незначительный стрессор.

Подшкалы:

1. Антивита́льные мысли. Обдумывание и подготовка к антивита́льным действиям (нанесению повреждений, уходу из жизни).

2. Антивита́льные действия. Возможен риск ущерба здоровью или суицида́льный риск (нанесение повреждений, причинение физической боли, самовреда, рисковое по отношению к здоровью поведение) как совладание с накопленным эмоциональным напряжением (в силу хронического микросоциального конфликта и невозможностью преодолеть фрустрирующие проблемы, вырваться из неблагоприятной ситуации).

3. Импульсивность поведения. Неспособность справиться с сильными эмоциями, непосредственность реагирования в ситуации, действие под влиянием накопленного эмоционального напряжения, в результате чего каждое последующее событие может становиться пусковым «сверхстимулом», несмотря на его объективную нейтральность.

4. Демонстративность.

Шкала 2. Антивита́льные переживания.

Шкала — предиктор антивита́льного поведения. Нулевая стадия антивита́льного поведения и направленности личности в виде переживаний потери смысла жизни, собственной ненужности/заброшенности, симптомов депрессии. Подросток/юноша задумывается о том, что будет, если он исчезнет, его жизнь обесценивается (пока это пассивные мысли без активных действий или приготовлений), теряется осмысленность жизни, уплощается временная перспектива (будущее расплывчато, настоящее проходит мимо). Характерны переживания ненужности даже близким людям, одиночества среди других людей. Возможно переживание сильных негативных эмоций, которые истощают психические ресурсы (обида, отчаяние, «душевная боль»), поскольку не находят путей опосредования и переключения. Характерно переживание беспомощности и неспособности справиться с навалившимися трудностями, пессимистичная оценка себя и своего

будущего, восприятие окружающих как равнодушных и непонимающих. Данный параметр предшествует антивита́льному поведению и мыслям и может сопровождать его. Как правило, данная шкала связана с высокими показателями по шкале «микросоциальный конфликт».

Подшкалы:

1. Негативный образ настоящего и будущего. Характерно восприятие будущего как неопределенного или негативного, настоящего как «проходящего мимо». Молодой человек не чувствует себя субъектом ситуации и не может повлиять на события. Отсутствие позитивной перспективы влияет на то, как подросток или юноша ведет себя в настоящем. Нет сдерживающего фактора «психологической перспективы». Поведение в настоящем не регулируется образом будущего, жизнь субъективно обесценивается.

2. Зброшенность. Подросток/юноша чувствует, что он никому не нужен, что он «лишний» в кругу сверстников. Атрибуция внешнего безразличия постепенно становится «внутренним» самоотношением. После переживания обиды на других может формироваться равнодушие к самому себе, своему будущему и здоровью. Характерна убежденность, что «никто не понимает», «не сопереживает», «не стремится помочь». Не свойственен навык просьбы о помощи и активности, направленной на преодоление проблем (вероятно, в результате усиления депрессивных симптомов, истощения ресурсов психики и организма в условиях хронической неблагоприятной ситуации развития). Формируются убеждения: «Я — лишний», «Я — мешающий другим, осложняющий жизнь другим».

3. Беспомощность. Переживание психологической беспомощности (убежденности в том, что препятствия непреодолимы, от собственных усилий ничего не зависит, любые действия не приведут к результату). Характерны когнитивные искажения (фокусировка на препятствиях, беспомощность, сравнение с другими не в свою пользу, уверенность в непреодолимости ситуации, сверхобобщение проблем).

4. Неопосредованность эмоций. Характерно накопление сильных негативных эмоций, не находящихся своего опосредования, не всегда понятных самому человеку.



Не сформированы конструктивные способы преодоления стрессов, совладания с негативными переживаниями, механизмы компенсации самооценки в ситуациях негативного оценивания. Подросток или юноша испытывает сильные эмоции и не может их опосредовать, не способен переключиться на другие виды деятельности. Деятельность становится неэффективной, продолжает расти напряжение в психической деятельности. Такие переживания приводят к нарушению адаптации, мешают сосредоточиться на учебе. На первый план выступает переживание обиды, отчаяния, субъект переживаний страдает и не знает, как с этим справиться. Осложняет проблему то, что, чем дольше он находится в таком состоянии, тем больше появляется объективных проблем (например, в учебе), тем вероятнее, что данные эмоции найдут свое «импульсивное» воплощение в антивитальном поведении.

### Шкала 3. Страх негативной оценки.

Характеризует страх негативного оценивания сверстниками («Я» и своей внешности), актуальный для современной молодежи, чья социализация сопряжена с постоянным оцениванием и высокой вероятностью ситуаций критики, осмеяния, отвержения, буллинга по любым формальным признакам, отличающим человека от других. Такие ситуации воспринимаются молодыми людьми болезненно, служат основой разных форм дезадаптации. Гелотофобия (страх осмеяния) и дисморфофобия (психологически тягостные убеждения о дефектах внешности) могут значительно снизить удовлетворенность жизнью и собой, привести к избеганию участия в ситуациях социального взаимодействия, к нестабильности самооценки, фрустрации значимых социальных мотивов, к нарушению адаптации. Данная шкала связана с социальной тревогой как страхом негативного неодобрительного оценивания другими. Гелотофобия и дисморфофобия могут быть связаны с неуверенностью в себе, могут приводить к постепенному расширению диапазона ситуаций, в которых переживаются страх и тревога, и к усилению тенденции к изоляции. Подобные переживания могут служить основой для формирования антивитаальных переживаний. Возможен опыт публичных насмешек

или негативной оценки внешности, что служит «пусковым» механизмом развития данных опасений.

Подшкалы:

1. Гелотофобия (или страх осмеяния) связана: 1) с повышенной подготовностью к восприятию смеха/насмешек окружающих как относящихся к собственной персоне, к оценке другими своих качеств глобально (персонификация и глобализация значения насмешек); 2) с субъективной непереносимостью подшучиваний и насмешек, наличием опыта публичного осмеяния. Насмешки сверстников долго помнятся, переживаются тяжело, так как выступают субъективным фрустратором социальных мотивов в самореализации, уважении, принятии другими.

2. Дистморфофобия характеризует значимость оценивания внешности, неуверенность в собственной привлекательности, связь самооценки с оценкой внешности и убеждениями о недостаточной привлекательности собственной фигуры и внешности, представления о потенциальном сосредоточении других на данных недостатках и их негативном оценивании.

Шкала 4. Микросоциальный конфликт.

Характеризует микросоциальный конфликт в разных сферах жизни (семья, группа сверстников, педагоги). Наличие микросоциального конфликта, особенно в семье, выступает значимым предиктором антивитального поведения. В дисфункциональной семье подросток/юноша не может получить любовь, уважение и стабильную поддержку, чувствует фрустрацию возрастных потребностей, что может провоцировать нарушение позитивной самоидентичности, тенденции к асоциальному или аутодеструктивному поведению, приводить к личностным аномалиям. Микросоциальный конфликт в семье — базовый предиктор антивитального поведения. Конфликты со сверстниками включают ситуации психологической травмы (издевательства, насмешки), которые переживаются очень болезненно, так как связаны с фрустрацией ведущих мотивов. Конфликты с педагогами, как правило, выступают последним звеном в микросоциальном

конфликте, они связаны с нарушением правил образовательного учреждения, демонстративным обесцениванием нормативов уважительного отношения к другим

Подшкалы:

1. Конфликт в семье. Характеризует дисфункциональность семьи, неспособной обеспечить лицам подростково-юношеского возраста стабильные позитивные отношения на основе уважения, любви, терпимости, партнерства и диалога. Хронический конфликт в семье служит основой неблагополучия подростка/юноши, формирования у него неустойчивой или негативной самоидентичности, импульсивного поведения, накопления негативного эмоционального напряжения, разочарования в жизни.

2. Конфликт в группе сверстников. Конфликты со сверстниками включают ситуации психологической травли (издевательства, насмешки), которые переживаются болезненно, так как связаны с фрустрацией ведущих мотивов актуального возраста. Опыт издевательств среди сверстников — один из важных предикторов антивиталяного поведения.

3. Конфликт с педагогами. Конфликты с педагогами, как правило, выступают последним звеном в микросоциальном конфликте, выражаются в нарушении правил, обесценивании нормативов уважительного отношения к другим. В основе конфликтов в школе/учебном заведении — неуверенность в себе, фрустрация социальных мотивов в признании и уважении в семье и среди сверстников, несформированность внутренних регуляторов негативных эмоций и импульсивного поведения, наличие острого и хронического конфликта в семье.

Шкала 5. Одиночество, недоверчивость.

Характеризует подозрительность и недоверчивость к другим, отстраненность от общения в силу представлений о других как способных причинить вред, предать. При такой системе убеждений субъект не ищет помощи и поддержки в трудной ситуации, склонен решать проблемы в одиночку, он чувствует себя одиноко, но недоверие к другим не позволяет ему непосредственно общаться с другими. Вероятно наличие в прошлом или настоящем опыта предательства/жестокого обращения, сформировавшего недоверие к другим. Склонность действовать в

одинокую наряду с переживанием одиночества может служить предиктором антивитаальных действий.

#### Шкала 6. Вредные привычки.

Шкала характеризует вредные привычки, которые используются с целью реализации значимых социальных мотивов (в признании и принятии другими, в коммуникации). Такие способы реализации социальных мотивов личности могут быть использованы в результате несформированности более конструктивных способов совладания с напряжением в социальных ситуациях (курение «за компанию», алкоголь, «чтобы снять напряжение»). Неблагоприятный фактор в контексте повышения вероятности импульсивного поведения в ситуации стресса.

#### Шкала 7. Тревожные руминации.

Шкала связана с тревогой, сопровождающейся ригидной фиксацией на негативных аспектах прошедших ситуаций. Характеризует мысленное «застывание» на событиях, в которых не был достигнут образ успешного выполнения задания. Тревожные руминации — навязчивое воспроизведение в мыслях неудач или беспокоящих событий. Такие руминации сказываются на том, что человек воспринимает ретроспективные события, фокусируясь на негативном (не хватило времени, неудача). Затруднение переключения на другие виды деятельности может способствовать накоплению психического напряжения, повышая вероятность срыва деятельности/декомпенсации.

#### Шкала 8. Склонность к асоциальному поведению.

Характеризует склонность к асоциальному поведению, нарушению правил. Характерны представления о других как о «способе» удовлетворения собственных потребностей. Ценность другого человека снижена, сопереживание не характерно. Возможна склонность к манипулированию другими, использовать их в своих целях, самоутверждаться за их счет. В конфликте характерна внешне агрессивная реакция. При выраженных показателях по шкале человек не склонен переживать чувства вины или стыда за асоциальное поведение, наоборот, он получает удовольствие от нарушения запретов.

Методика диагностирует два параметра — «антивитальность» и «жизнестойкость».

Далее данные параметры соотносятся друг с другом, в результате оценивается влияние сдерживающих факторов на вероятность перехода от переживаний и мыслей к антивитальным действиям, собственно вероятность антивитального поведения. Базовые параметры включают шкалы и подшкалы — это индикаторы латентных параметров («антивитальность» включает 8 шкал и «жизнестойкость» — 6 шкал). Методика содержит 72 пункта.

Тестирование позволяет не только получить диагностическую информацию, но и обратить внимание тестирующегося на те ресурсы и психологические средства, которые можно использовать при столкновении со стрессорами, в том числе, в ситуациях социального оценивания, фрустрации самооценки. Согласно обратной реакции после тестирования, психологическая диагностика способствовала психоэдукативному и отчасти терапевтически-рефлексивному эффекту, что также является задачей формирования жизнестойкости. Если тестируется школьник, то в вопросах, содержащих условие «школа/учебное заведение», в бланке опросника остается понятие «школа» («учебное заведение» удаляется), если другое учебное заведение — наоборот (Приложении 3).

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования антивитальности и жизнестойкости подростков, находящихся в социально опасном положении

Исследование проводилось на базе КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Локтевского района филиал по Змеиногорскому району», и МБОУ Змеиногорская СОШ №1, Алтайский край г.Змеиногорск с 09.04.2018 г. по 20.05.2018 г.

В эмпирическом исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 13-15 лет. В ходе исследования были выделены экспериментальная и контрольная группы в составе 15 человек.

Для определения нормальности распределения показателей антивитальности, мы использовали критерий Шапиро Уилк. В результате чего были получены следующие результаты (Приложение 4). По шкале «Страх негативной оценки – нормальное распределение. Поэтому для сравнительного анализа используем Т-критерий Стьюдента. По остальным шкалам – распределение не нормальное, поэтому для сравнительного анализа используем U- критерий Манна Уитни.

На рисунке 1, показаны результаты исследования Антивитальности по методике «Антивитальность и жизнестойкость».

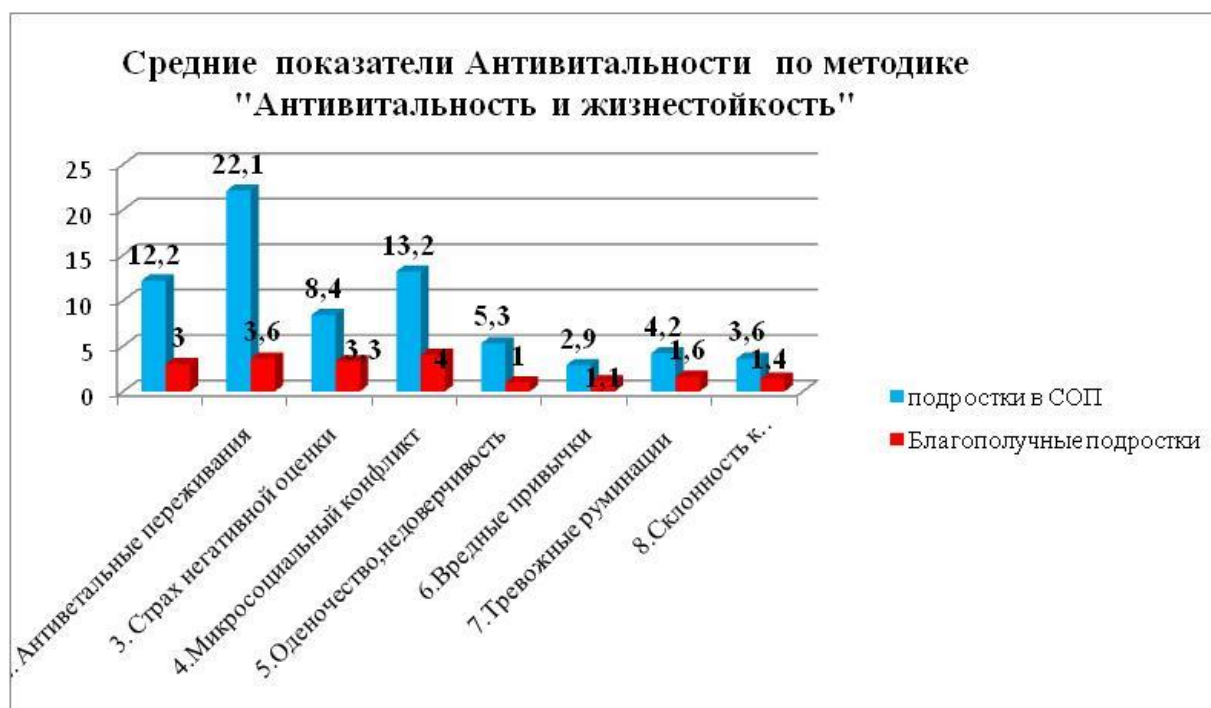


Рисунок 1. Средние показатели «Антивитальности»

Высокие показатели по шкале «Антивитальные переживания», средние показатели по шкалам «Антивитальные действия» и «Микро- социальный конфликт». По остальным шкалам показатели ниже среднего, но выше чем у благополучных подростков. Различия между группами подтверждаются сравнительным анализом.

В результате проведения сравнительно анализа, по методике «Антивитальность и жизнестойкость» Сагалаковой О.А. и Труевцева Д.В., с использованием Т- критерия Стьюдента и U-критерия Манна Уитни, были получены значимые различия по шкалам «Страх негативной оценки» при  $p = 0,001$ ,

«Антивитальные мысли» при  $p=0,001$ , «Антивитальные переживания» при  $p=0,001$ , «Микросоциальный климат» при  $p=0,002$ , «Одиночество –недоверчивость» при  $p=0,001$ , «Вредные привычки» при  $p=0,002$ , «Склонность к асоциальному поведению» при  $p=0,009$  и по шкале «Тревожные руминации» при  $p=0,004$  (Приложение 4,5)

Это говорит о том, что возможно в персональном опыте подростков, находящиеся в социально опасном положении, в отличие от благополучных подростков, уже есть предпосылки к антивитальным поступкам, либо выработаны антивитальные намерения. У данных подростков слабо сформированы конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями. Они характеризуются наличием неблагополучия, микросоциального конфликта, неудовлетворенности актуальных социальных мотивов, нереализованности, нарушении самоидентичности. Большинство испытуемых не всегда способны справиться с сильными эмоциями, под влиянием накопленного эмоционального напряжения.

Подростки в СОП более остро ощущают негативную оценку сверстников, болезненно переносят психологическую травлю. За счет этого данные подростки склонны к снижению удовлетворенности жизнью и собой. А так же характеризуются подозрительностью и недоверчивостью к другим, отстраняются от общения в силу представлений о других как способных причинить вред, предать.

В результате несформированности более конструктивных способов совладания с напряжением в социальных ситуациях, подростки в СОП, с целью реализации значимых социальных мотивов, прибегают к вредным привычкам (курение «за компанию», алкоголь «чтобы снять напряжение»).

Подростки в СОП, зачастую воспринимают ретроспективные события, фокусируясь на негативном (не хватило времени, неудача). Склонность к асоциальному поведению более выражена, чем у благополучных подростков.

Для определения нормальности распределения показателей жизнестойкости, мы использовали критерий Шапиро Уилк. В результате чего были получены следующие результаты (Приложение 4). По всем шкалам жизнестойкости

распределение показателей является нормальным. Поэтому для сравнительного анализа используем Т- критерий Стьюдента (Приложение 6). Средние показатели жизнестойкости подростков показаны на Рисунке 2.

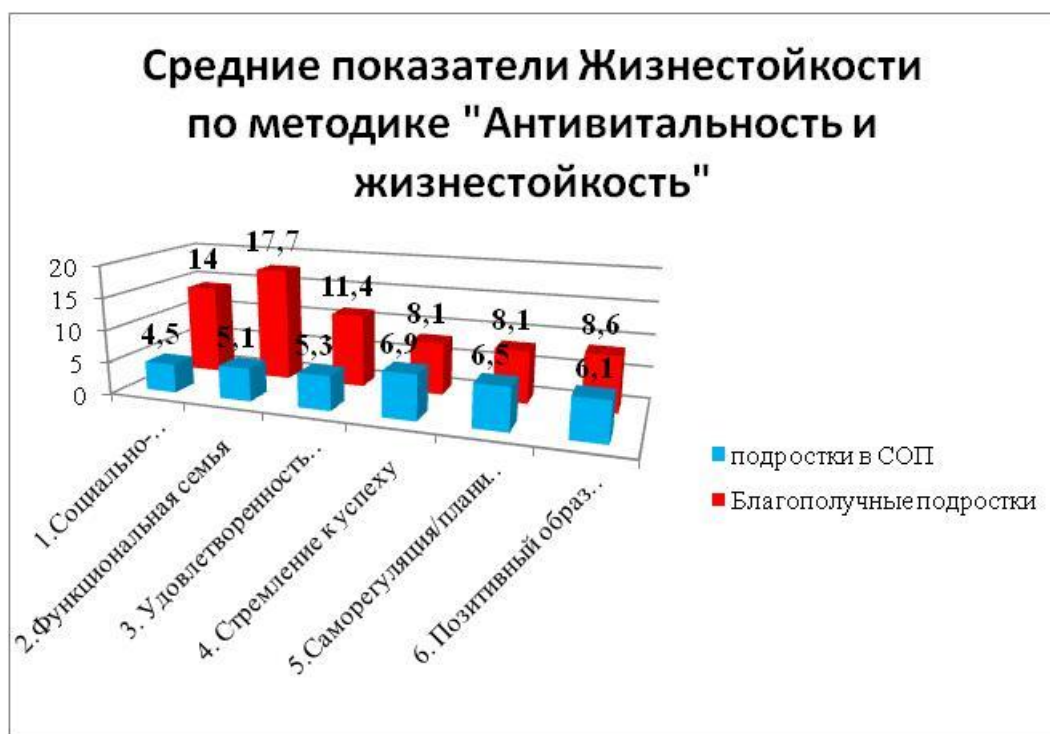


Рисунок 2. Средние показатели жизнестойкости

Результаты сравнительного анализа с использованием Т-критерия Стьюдента, показывают значимые различия по шкалам: «Социально-психологическая поддержка» при  $p=0,001$ , «Функциональная семья» при  $p=0,001$ , «Удовлетворенность жизнью» при  $p=0,002$ , «Саморегуляция- планирование» при  $p=0,032$ , «Позитивный образ будущего» при  $p=0,003$ .

По шкале «Стремление к успеху» значимых различий не выявлено.

Анализируя результаты сравнительного анализа, мы можем говорить о том, что, у подростков в СОП, отсутствует в ближайшем социальном окружении достаточная социально-психологическая поддержка (друзей, педагогов и/или самостоятельных ресурсов совладания). Укрепление дружеских отношений с другими позволило бы до определенной степени компенсировать недостаток поддержки в семье в случае дисфункций семьи.



Отсутствие фактора «функциональной семьи» не позволяет подростку быть психологически защищенным при столкновении с затруднениями, формируя неуверенность в своих силах и нестабильную позитивную самоидентичность. Семья подростка в СОП, является дисфункциональной. Такие семьи не прислушиваются к мнению подростка, не учитывают его желаний. В семьях данных подростков, происходят разногласия, не доверие и не уважение членов с семьи друг к другу.

Низкие показатели по удовлетворенности жизнью, свидетельствуют о неудовлетворенности учебной деятельностью, социальным положением и местом в жизни в целом. Отсутствие или не высокие показатели этого ресурса, указывают на отсутствие психологического комфорта, отсутствие возможности реализации актуальных социальных потребностей (в принятии, в общении со сверстниками, признании, успехе и самореализации).

Подростки в СОП, не проявляют склонности к рациональному планированию в сочетании с гибким анализом разных способов, анализу последствий своих действий. Данным подросткам не характерны самоконтроль, взвешенные суждения и стратегическая логика при принятии решений.

Низкие показатели по шкале позитивный образ будущего, свидетельствуют о том, что у подростков в СОП, отсутствует позитивный образ будущего, надежда на успех и достижение в перспективе. Оптимистичность прогнозов будущего обеспечивает ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями, но у подростков, находящихся в социально-опасном положении, данный ресурс невелик, или отсутствует полностью.

В результате исследования копинг-стратегии подростков по методике COPE Рассказовой Е.И., были получены результаты, показанные на Рисунке 3.

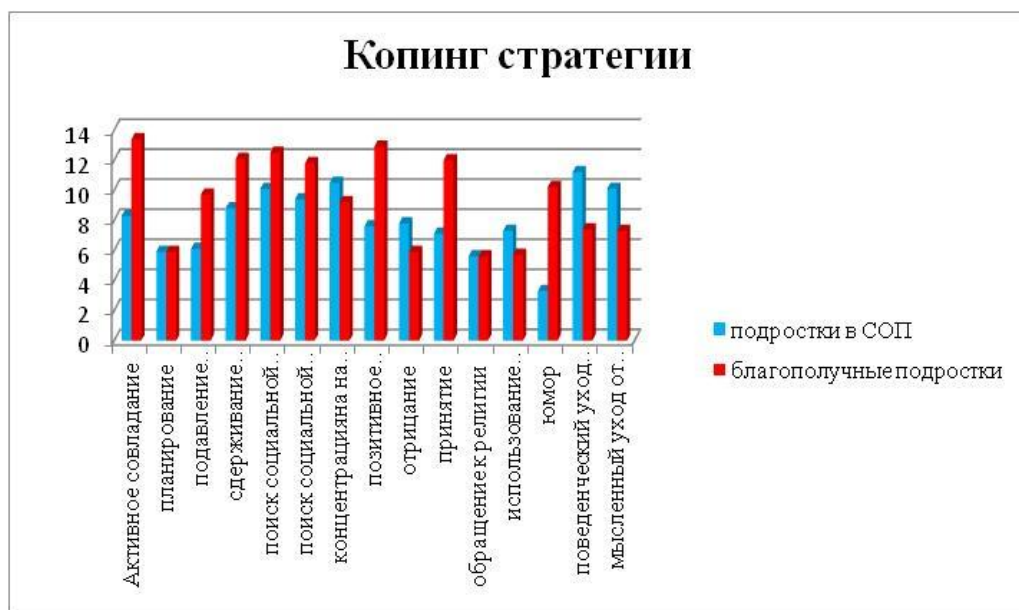


Рисунок 3. Средние показатели по копинг стратегиям подростков

В результате сравнительного анализа с использованием с использованием Т-критерия Стьюдента для нормально распределенных показателей (Приложение 7) и U- критерия Манна Уитни для не нормально распределенных показателей мы выявили значимые различия по шкалам: «Активное совладание» при  $p=0,001$ , «Сдерживание совладания» при  $p=0,001$ , «Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам» при  $p=0,007$ , «Позитивное переформулирование и личностный рост» при  $p=0,000$ , «Поведенческий уход от проблемы» при  $p=0,001$ , «Мысленный уход от проблемы» при  $p=0,001$  (Приложение 8). А так же значимые различия были выявлены по шкалам: «Планирование» при  $p=0,001$ , «Подавление конкурирующей деятельности» при  $p=0,001$ , «Поиск социальной поддержки инструментального характера» при  $p=0,002$ , «Отрицание» при  $p=0,019$ , «Принятие» при  $p=0,000$ , «Использование успокоительных» при  $p=0,036$ , «Юмор» при  $p=0,000$  (Приложение 9).

Данные результаты, говорят о том, что подростки в СОП, не активизируют действия на преодоления стрессовой ситуации, не обдумывают действия в отношении трудной жизненной ситуации, не разрабатывают стратегий поведения. Отсутствует стремление в получении помощи и совета от других. Фокусируются на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств. Редко предпринимают

попытки в позитивном переосмыслении проблемы. Зачастую отказываются верить в случившееся, отрицают его реальность.

У данных подростков проявляется отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором. Они прибегают к использованию различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Результаты исследования по методике Жизнестойкость показаны на рисунке 4-5.



Рисунок 4. Уровень жизнестойкости

Результаты показывают, что более 13 % испытуемых подростков в СОП имеют средний уровень жизнестойкости и 87% низкий.

Низкий уровень жизнестойкости способствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет отсутствия стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

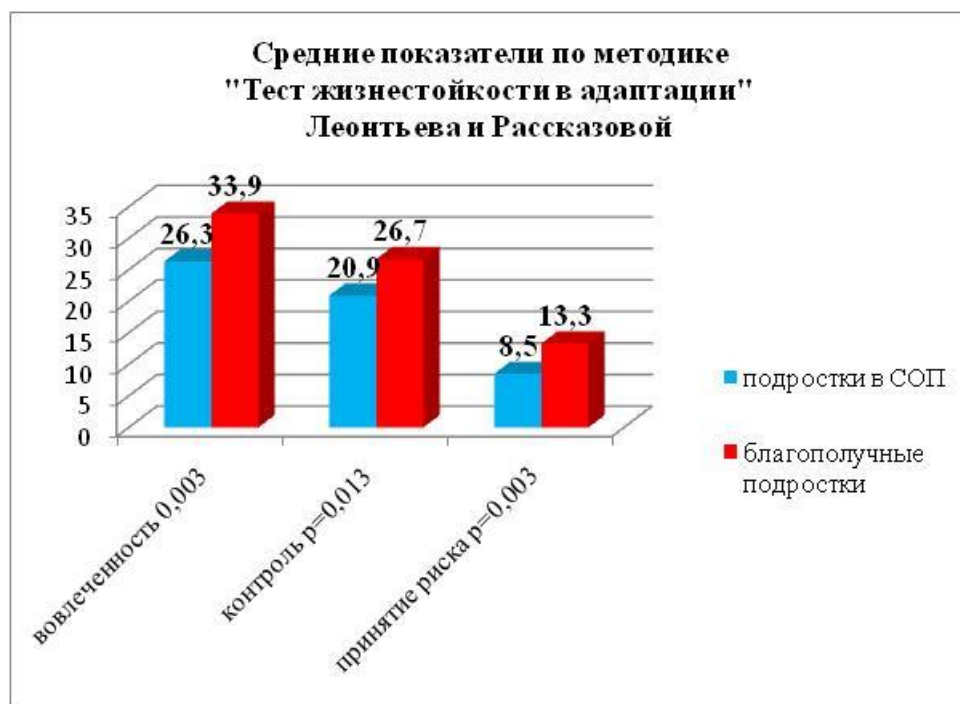


Рисунок 5. Средние показатели жизнестойкости

В результате использования критерия Шапиро Уилк, мы выяснили, что распределения показателей жизнестойкости является нормальным (Приложение 10). Значит для сравнительного анализа будем использовать Т-критерий Стьюдента.

В результате сравнительного анализа были выявлены значимые различия по шкалам: «Вовлеченность» при  $p=0,003$ , «Контроль» при  $p=0,013$ , «Принятие риска» при  $p=0,003$  (Приложение 10).

Это говорит о том, что у подростков, находящихся в социально опасном положении, отсутствует убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Это приводит к порождению чувства отверженности, ощущению себя «вне» жизни. Такие подростки пассивны, чувствуют бессмысленность своей деятельности, поэтому им не хватает упорства закончить начатое дело. Таким подросткам трудно сближаться с новыми людьми, они чувствуют себя лишними. В то время, как «благополучные подростки», наоборот характеризуются вовлеченностью в происходящее.

Подростки в СОП характеризуются наличием ощущения собственной беспомощности. Такие подростки не уверены в собственных решениях,

предпочитают плыть по течению. Проблемы для таких подростков кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Подростки, для которых характерно отсутствие такого показателя жизнестойкости как «Контроль» часто меняют свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывают решение проблем до лучших времен.

Для испытуемых группы «Подростки в СОП» характерно отсутствие убежденности в том, что все, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Для данных подростков характерны мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате эмпирического исследования антивитальности и жизнестойкости подростков, было выявлено, что подростки, находящиеся в социально опасном положении склонны к антивитальным поступкам, мыслям и намерениям. Они более остро ощущают негативную оценку сверстников, болезненно переносят психологическую травлю. Удовлетворенность жизнью и собой у данных подростков снижена.

Для подростков в СОП характерна подозрительность и недоверчивость к другим, не используют конструктивных способов совладания со стрессом и фокусируются на негативных событиях.

У подростков в СОП, отсутствует достаточная социально – психологическая поддержка. Сниженные показатели жизнестойкости обусловлены дисфункциональностью семей. Подростки не получают достаточного доверия и уважении со стороны членов семьи.

Отсутствие, или низкая доля ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями не дает возможности оптимистичного прогноза будущего.

Активное совладание со стрессом, не является отличительной чертой подростков в СОП. Они не обдумывают действия в отношении трудной жизненной ситуации, не разрабатывают стратегий поведения. Так же у них отсутствует стремление в получении помощи и совета от других. Часто фокусируются на неприятных эмоциях. Редко предпринимают попытки в позитивном переосмыслении проблемы. Зачастую отказываются верить в случившееся, отрицают его реальность.

Подростки, находящиеся в СОП, не обладают в полной мере теми убеждениями, которые позволяют человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. У таких подростков, занижена личностная возможность преодоления различных стрессов.

Данные подростки ориентированы на пассивные поведенческие стратегии, они в меньшей степени ориентированы на поиск социальной поддержки. Они в

большей степени ориентированы на непродуктивные и относительно продуктивные копинг-стратегии.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2009. – 166с.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А.Александрова// Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. -Кемерово: Кузбассвуиздат.- 2004. -С. 82 -90
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. – М.: 1980. – 48с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И.Анцыферова [Текст]// Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С.3-17.
5. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 1995. - №4. - С. 45-54.
6. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.:Смысл 1990.362с.1990.
7. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова [Текст] // Социальная и клиническая психиатрия. - Т. 20. Вып. 2. –2010. – С.88-97.
8. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. –№4. – 1996. – 126-139.
9. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров [Текст]// Психологический журнал. – 2006. – Т 27. - № 1. – С.122-133.
10. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Мещерякова, В.Зинченко.– СПб.: Еврознак, 2003.– 666 с.
11. Братусь Б.С., Павленко В.Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии // Вопросы психологии. – 1986. – №4. – С. 146–155.



12. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций//Психологический журнал.– 2004.– №6.– С. 21-28
13. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. Собр. соч. в 6 т. Т. 3. / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 2010.– 357с.
14. Выготский Л.С. Проблема высших интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования. Переплетение филогенетической и культурной истории в онтогенезе // Культурно-историческая психология. – 2007. – №3. – С.105–111.
15. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – Т. 1. – 435 с.
16. Выготский С.Л. Психология развития как феномен культуры / под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Изд-во «Ин-т практ. психологии»; Воронеж: НПО «Мэдок», 1996. – 512 с.
17. Голованищевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения//Вестник московского университета.– 2003.– №4.– С.30-36.
18. Грановская Р. М. Практическая психология. – СПб.: Знание,2003.- 207с.
19. Грановская Р.М. Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы / Грановская Р.М. Никольская И.М – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
20. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 507 с.
21. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Уч. пособ.– Барнаул, 2005. – 132 с.
22. Е.И. Рассказова. Тест жизнестойкости–М.: Смысл, 2006. –65 с.
23. Зейгарник Б.В. Перспективы патопсихологических исследований в свете учения Л.С. Выготского // Научное творчество Л.С. Выготского и современная психология / под ред. В.В.Давыдова и др. – М.: 1981. – С. 63–64.
24. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 157 с.

25. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 86с.
26. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии / Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. - 2004.235с.
27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010 - С. 33-35.
28. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т. Л. Крюкова. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
29. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. - 2008. - Т.2. - № 2. - С. 88–95.
30. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
31. Леонтьев А.Н. О системном анализе в психологии // Психологический журн. – 1991. – Т.12. – № 4. – С. 117–120.
32. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова; ред. Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев. -М.: Смысл, 2002.–Вып. 1.–С. 56 –65
33. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова-М.: Смысл, 2004 189с
34. Логинова М.В., Психологическое содержание жизнестойкости подростков: дис. ... кан. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Логинова; Современная Гуманитарная Академия. –М.: 2010. –153 с.
35. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: «Академия», 2003. – 384 с.
36. Ляпина Е.Ю. Профилактика социально опасного поведения школьников: система работы образовательного учреждения. - 2-е изд.– Волгоград: Учитель, 2008. 231 с.
37. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. -2005. - № 6. -Т.26. -С. 87 –101.

38. Мадди Сальвадоре Р. Теории личности: сравнительный анализ / С.Р. Мадди. Пер. с англ. -СПб.:2002. -567 с.
39. Мартынова В.В., Ходосок А.Н. Социально-педагогическая работа с семьей пособие для социальных педагогов учреждения образования, специалистов органов учреждения образования. - Мн.: Национальный институт образования, 2010. - 216 с.
40. Михеева Г.В. Подходы в работе с неблагополучной семье/ Г.В.Михеева// Социальна-педагогичная работа. - 2007. - №9. - С. 3-11.
41. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога / авт.-сост. Свиридов А.Н. - Волгоград: Учитель, 2010. - 184 с.
42. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ//Журнал социологии и социальной антропологии.– 1998.– №2.– С.17-25.
43. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом [Текст]/ Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Изд-во Кураж, 2003. – 99 с.
44. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... кан. психол.наук: 19.00.05 /Т. В. Наливайко; Южно-Урал. Гос. Ун-т. - Челябинск, 2006. - 175 с.40.
45. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования /А.Д. Наследов – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
46. Николаева В.В., Арина Г.А., Печникова Л.С. Культурно-деятельностная парадигма в клинической психологии // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон.науч. журн. – 2014. – №4(6) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>
47. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита для детей.– СПб.: Речь, 2000.– 507 с.
48. Никончук А.С. Неблагополучная семья как социально-педагогическая проблема /А.С. Никончук// Социально-педагогическая работа.- 2004. - №4.-С. 29 -41.

49. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод.пособие / О. В. Борисенко, Т.А. Матерова, О.А. Ховалкина, М.В, Шамардина; ред. Ю.Н. Денисов.–Барнаул, 2014.–184 с.
50. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс, 1986. – 432 с.
51. Психозэмоциональный стресс / Под ред. К. В. Судакова. - М.: НИИ им. П.К. Анохина РАМН, 2012.
52. Работа с неблагополучными семьями / авт.-сост. Н.А. Сохранная. - Минск: Красико-Принт, 2006. - 176 с.
53. Рабочая книга социального педагога. Профилактика безнадзорности, правонарушений, охрана здоровья детей/ под. Ред. Л.В. Кузнецовой. - М.: Изд-во «Школьная пресса», 2007. - 96с.
54. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход. / Н.В. Родина [Текст] // Материалы научно-практической конференции «Тенденции развития психологии в Украине: история и современность». - М.: Просвещение, 2006. - С. 98-104.
55. Сагалакова О.А., Стоянова И.Я. Когнитивно-перцептивная избирательность и регуляция социальной тревоги в ситуациях оценивания // Известия Алтайского государственного университета. – 2015. – Т.1. – № 3(87). – С.75–80.
56. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Нарушение когнитивной регуляции аффекта в ситуации социального оценивания при антивитальной направленности поведения. – Томск: Изд-во Том. Ун-та, 2014. – 158 с.
57. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Психология социального тревожного расстройства. – Томск: Изд-во Томск.ун-та, 2014. – 248 с.
58. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В., Сагалаков А.М. Латентно-структурный анализ в исследовании нарушений когнитивной регуляции аффекта в ситуациях оценивания при антивитальной направленности поведения в подростковом возрасте // Известия Алт. гос. ун-та. – 2015. – Т. 1. – № 3(87). – С. 81–85.

59. Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте. Коллективная монография / Отв. ред. Т.Т. Крюкова. – М.: Знание, 2003. -356с.
60. Сирота Н.А. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ [Текст ]/Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: ННЦ наркологии Росздрава, МГМСУ, Фонд «Система профилактических программ», 2007. – 325 с.
61. Стоянова И.Я. Психологические особенности системно-уровневой модели адаптации у больных с расстройствами непсихотического спектра // Сибирский Вестник психиатрии и наркологии. – 2006. – №3. – С.94–98.
62. Такман Б.В. Педагогическая психология. - М.: Прогресс, 2004. - 602 с.
63. Тиллих П. Мужество быть / П. Тиллих //Избранное. - М.: 1995.–468 с
64. Том Р. Структурная устойчивость и морфогенез. – М.: Логос, 2002.
65. Фомина А.Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А.Н. Фомина [Текст]// Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского.– 2006. – №1. – С. 95-105.
66. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С.В. Фролова, Т.В. Сенина [текст]// Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – №2. – С. 72-82.
67. Чечет В.В. Педагогика семейного воспитания/ В.В. Чечет // Пачатковая школа, 2007, - 184 с.
68. Шапарь В.Б. Новейший Психологический словарь/ В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ.ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д, 2005. – 808 с.
69. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей Учебное пособие. - М. Дрофа, 2005.– 297с.
70. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей /Т.И.Шульга. - Мн.: Дрофа, 2005. - 250 с.

Бланк методики COPE Рассказовой Е.И.

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

	Утверждение	Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				

27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для				

	решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				



Бланк методики Жизнестойкость в адаптации Д.А. Леонтьева и  
Рассказовой Е.И.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				

30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

<p>Бланк опросника «Антивительность и жизнестойкость» О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев.</p> <p>Вопрос 0: Ваш пол (____)</p> <p>Вопрос 1: Сколько Вам лет? (____)</p> <p>Ответ «да» или «нет»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто-то из членов моей семьи злоупотребляет алкоголем. _____</li> <li>2. Я проживаю с обоими родными родителями. _____</li> <li>3. Я проживаю с одним из родных родителей (с мамой или с папой). _____</li> <li>4. Я проживаю с мамой и отчимом (или гражданским мужем матери). _____</li> </ol>					
	Пункты опросника	0	1	2	3
1	Можно с уверенностью сказать, у меня есть надежные друзья				
2	Я стараюсь не доверять людям, т.к. они могут предать				
3	Даже среди других людей я чувствую себя одиноко				
4	У меня есть цель в жизни				
5	В моей жизни есть опыт, когда со мной жестоко обращались близкие люди				
6	После какой-нибудь не удачи, я долго думаю о том, что произошло				
7	Моя жизнь не имеет большого значения для меня				
8	Мне кажется, что настоящая жизнь проходит мимо меня				
9	У меня случаются такие конфликты со сверстниками, после которых я долго не могу прийти в себя				
10	К моим друзьям я могу обратиться с любым затруднением- они помогут				
11	Я считаю, что могу справиться с возникающими в жизни трудностями				
12	Временами я чувствую такую обиду и душевную боль, что хочется кричать				
13	Я обсуждаю с членами семьи, что меня беспокоит				
14	В классе надомной смеются и издеваются другие ученики				
15	Мои родители любят меня несмотря ни на что				
16	В мой семье есть те, кто меня оскорбляет и унижает				
17	Мне проще общаться в социальных сетях, чем в реальной жизни				
18	Когда я сравниваю свои достижения с достижениями других, то понимаю, что окружающие гораздо более успешны				
19	В моей школе есть учитель, к которому я могу обратиться за помощью, что бы не случилось				
20	Когда посторонние люди в моем присутствии начинают смеяться, мне часто кажется, что они смеются надо мной				
21	Чтобы снять напряжение, я могу причинить себе физическую боль				
22	В школе я могу высказывать свою точку зрения, и меня выслушают				
23	Иногда тревожные мысли о том, что случилось в школе мешают мне заснуть				

24	Если кто-то надо мной подшутил, я никогда больше не смогу непринужденно общаться с этим человеком				
25	Я хочу добиться успеха и признания в обществе				
26	Иногда мне доставляет удовольствие нарушать правила и делать то, что мне запрещают				
27	Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем				
28	Я стараюсь решать все свои проблемы в одиночку				
29	Иногда я думаю о том, чтобы причинить себе вред				
30	Мои родители поддерживают мои интересы (увлечения)				
31	Я не умею справляться с эмоциями, поэтому могу навредить себе				
32	Я удовлетворен своим статусом (положение) в классе				
33	Мне случалось наносить себе повреждения				
34	Мне не приятно смотреть на свою фигуру в зеркало				
35	Что бы испытать новые ощущения, я могу рискнуть здоровьем				
36	В целом, я доволен тем, как складывается моя жизнь				
37	У меня бывают конфликты с учителями в школе				
38	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
39	В рудной ситуации я сначала обдумываю разные варианты, прежде чем решать, как поступлю.				
40	Из- за конфликтов с родными мне хотелось уйти из дома				
41	Как правило я учусь с удовольствием				
42	Я прихожу в отчаяние, когда что-то не ладится.				
43	Моя мама (бабушка)готова выслушать меня и поддержать во всем				
44	У меня был опыт публичного унижения в группе (перед большим количеством людей)				
45	Никто по- настоящему не понимает меня				
46	Мне очень трудно смириться, если мне говорят «нет», когда я хочу чего-то от других людей.				
47	Перед контрольными и ли экзаменами я думаю, что мене не хватило 1-2 дней для подготовки				
48	Считаю, чтобы расслабиться и снять напряжение в общении, можно выпить алкогольный напиток				
49	Когда я слышу критику в свой адрес и насмешки, мне хочется что-то разбить или даже ударить «обидчика»				
50	Сейчас в моей жизни есть трудности, которые мне мешают сосредоточиться на учебе				
51	Я стремлюсь во всем достичь совершенства, быть «первым»				
52	Бывает, я думаю о том, чтобы исчезнуть из жизни				
53	Когда я встречаюсь с трудной ситуацией, я обдумываю несколько способов разрешения				
54	Что бы привлечь внимание к своим проблемам, я могу нанести себе ущерб/ рискнуть своим здоровьем				
55	Меня вызывали к директору за плохое поведение				
56	Иногда я чувствую себя лишним и никому не нужным человеком				
57	Я получаю достаточно уважения в школе				
58	Даже когда мы ссоримся, я знаю, что моя семья любит меня				

59	Иногда я думаю о том, как бы жили другие, если бы меня не было				
60	Я могу поднять себе настроение тем, что нахожу в повседневных делах что-то приятное				
61	Иногда приходят мысли о том, что мне не справиться с навалившимися трудностями				
62	Прежде чем что-то сделать, я думаю о последствиях своих действий				
63	Я стыжусь своих родителей				
64	При общении с людьми мне кажется, что другие обращают внимание на недостатки моей фигуры				
65	Я горжусь своими родителями				
66	Курение сигарет «за компанию» помогает преодолеть чувство стеснения и неловкости в ситуациях общения				
67	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным				
68	Мое поведение становится рискованным, когда меня одолевают сильные эмоции				
69	Я думаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека				
70	В моей семье уважают и учитывают мое мнение				
71	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне нравится больше всего				
72	В трудной ситуации я смогу обратиться за помощью к психологу				

Проверка нормальности распределения показателей Антивитальности  
с использованием критерия Шапиро Уилк.

**Критерий нормальности**

	Колмогоров-Смирнов <sup>а</sup>			Шапиро-Уилк		
	Статистика	ст. св.	Значимость	Статистика	ст. св.	Значимость
1. Антивитальные мысли действия	,147	30	,095	,927	30	,042
2. Антивитальные переживания	,158	30	,055	,897	30	,007
3. Страх негативной оценки	,166	30	,034	,934	30	,063
4. Микросоциальный конфликт	,148	30	,094	,925	30	,035
5. Одиночество, недоверчивость	,218	30	,001	,854	30	,001
6. Вредные привычки	,242	30	,000	,901	30	,009
7. Тревожные руминации	,173	30	,022	,890	30	,005
8. Склонность к асоциативному поведению	,162	30	,042	,902	30	,009

а. Поправка значимости Лиллиефорса

Проверка нормальности распределения показателей жизнестойкости  
с использованием критерия Шапиро Уилк.

**Критерий нормальности**

	Колмогоров-Смирнов <sup>а</sup>			Шапиро-Уилк		
	Статистика	ст. св.	Значимость	Статистика	ст. св.	Значимость
1. Социально-психологическая поддержка	,149	30	,088	,926	30	,039
2. Функциональная семья	,188	30	,008	,880	30	,003
3. Удовлетворенность жизнью	,166	30	,035	,933	30	,049
4. Стремление к успеху	,232	30	,000	,846	30	,001
5. Саморегуляция/планирование	,259	30	,000	,782	30	,000
6. Позитивный образ будущего	,244	30	,000	,804	30	,000

а. Поправка значимости Лиллиефорса

**Сравнительный анализ Антивитальности по шкале  
«Страх негативной оценки» с использованием Т – критерия Стьюдента.**

**Критерий для независимых выборок**

	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
	F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2- сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
								Нижняя граница	Верхняя граница
Страх негативной оценки	,027	,871	6,490	27	,001	5,37619	,82832	3,67662	7,07577
Предполагается равенство дисперсий									
Равенство дисперсий не предполагается			6,461	25,971	,001	5,37619	,83213	3,66564	7,08675

**Сравнительный анализ Антивитальности с использование U –критерия Манна Уитни**

**Статистики критерия<sup>b</sup>**

	Антивитальные мысли действия	Антиветальные переживания	Микросоциальны й конфликт	Одочество,недо верчивость	Вредные привычки	Тревожные руминации	Склонность к асоциативному поведению
Статистика U Манна-Уитни	,000	,000	,000	10,000	34,500	45,500	40,000
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001	,001	,002	,001	,002	,009	,004
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,000 <sup>a</sup>	,000 <sup>a</sup>	,000 <sup>a</sup>	,000 <sup>a</sup>	,001 <sup>a</sup>	,008 <sup>a</sup>	,004 <sup>a</sup>

a. Не скорректировано на наличие связей.

b. Группирующая переменная: группа

Сравнительный анализ жизнестойкости с использованием Т-критерия Стьюдента.

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
1. Социально-психологическая поддержка	Предполагается равенство дисперсий	4,964	,034	-7,451	28	,000	-9,53333	1,27938	-12,15403	-6,91263
	Равенство дисперсий не предполагается			-7,451	21,116	,000	-9,53333	1,27938	-12,19307	-6,87359
2. Функциональная семья	Предполагается равенство дисперсий	,019	,892	-10,857	28	,000	-12,66667	1,16673	-15,05661	-10,27672
	Равенство дисперсий не предполагается			-10,857	28,000	,000	-12,66667	1,16673	-15,05661	-10,27672
3. Удовлетворенность жизнью	Предполагается равенство дисперсий	3,612	,068	-7,156	28	,000	-6,06667	,84778	-7,80326	-4,33007
	Равенство дисперсий не предполагается			-7,156	22,841	,000	-6,06667	,84778	-7,82111	-4,31222
4. Стремление к успеху	Предполагается равенство дисперсий	2,508	,125	-1,570	28	,128	-1,20000	,76428	-2,76556	,36556
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,570	26,537	,128	-1,20000	,76428	-2,76946	,36946
5. Саморегуляция/планирование	Предполагается равенство дисперсий	7,425	,011	-2,258	28	,032	-1,60000	,70868	-3,05166	-,14834
	Равенство дисперсий не предполагается			-2,258	19,437	,036	-1,60000	,70868	-3,08102	-,11898
6. Позитивный образ будущего	Предполагается равенство дисперсий	19,256	,000	-3,551	28	,001	-2,46667	,69465	-3,88959	-1,04374
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,551	15,632	,003	-2,46667	,69465	-3,94208	-,99125



Проверка нормальности распределения показателей Копинг–стратегий с использованием критерия Шапиро Уилк.

	Критерий нормальности					
	Колмогоров-Смирнов <sup>а</sup>			Шапиро-Уилк		
	Статистика	ст. св.	Значимость	Статистика	ст. св.	Значимость
Активное совладание	,123	30	,200*	,956	30	,238
планирование	,176	30	,019	,915	30	,020
подавление конкурирующей деятельности	,149	30	,088	,927	30	,040
сдерживание совладания	,160	30	,048	,949	30	,161
поиск социальной поддержки инструментального характера	,193	30	,006	,923	30	,032
поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	,148	30	,093	,942	30	,106
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	,128	30	,200*	,967	30	,461
позитивноепереформулирование и личностный рост	,142	30	,126	,950	30	,164
отрицание	,174	30	,020	,913	30	,018
принятие	,164	30	,038	,946	30	,136
обращение к религии	,189	30	,008	,876	30	,002
использование успокоительных	,156	30	,060	,907	30	,013
юмор	,146	30	,103	,918	30	,023
поведенческий уход от проблемы	,128	30	,200*	,961	30	,337
мысленный уход от проблемы	,138	30	,149	,959	30	,293
а. Поправка значимости Лилефорса						
*. Это нижняя граница для истинной значимости.						

Сравнительный анализ методика «COPE» Рассказовой с использованием U–критерия Манна Уитни

Статистики критерия<sup>б</sup>

	Активное совладание	сдерживание совладания	поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам	концентрация на эмоциях и их активное выражение	позитивное переформулирование и личностный рост	поведенческий уход от проблемы	мысленный уход от проблемы
Статистика U Манна-Уитни	11,500	32,000	48,000	79,500	10,000	29,500	32,000
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000	,001	,007	,166	,000	,001	,001
Точная знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	,000 <sup>а</sup>	,000 <sup>а</sup>	,007 <sup>а</sup>	,174 <sup>а</sup>	,000 <sup>а</sup>	,000 <sup>а</sup>	,000 <sup>а</sup>

а. Не скорректировано на наличие связей.

б. Группирующая переменная: группа

Сравнительный анализ методика «COPE» Рассказовой с использованием Т-критерия Стюдента

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий		t-критерий равенства средних						
		Ливиня								
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
планирование	Предполагается равенство дисперсий	3,158	,086	-7,240	28	,001	-4,20000	,58009	-5,38827	-3,01173
	Равенство дисперсий не предполагается			-7,240	24,387	,001	-4,20000	,58009	-5,39625	-3,00375
подавление конкурирующей деятельности	Предполагается равенство дисперсий	,629	,434	-5,251	28	,000	-3,53333	,67283	-4,91156	-2,15511
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,251	27,940	,000	-3,53333	,67283	-4,91169	-2,15497
поиск социальной поддержки инструментального характера	Предполагается равенство дисперсий	2,713	,111	-3,453	28	,002	-2,40000	,69511	-3,82386	-,97614
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,453	26,275	,002	-2,40000	,69511	-3,82809	-,97191
отрицание	Предполагается равенство дисперсий	3,109	,089	2,495	28	,019	1,93333	,77501	,34580	3,52086
	Равенство дисперсий не предполагается			2,495	25,595	,019	1,93333	,77501	,33906	3,52761
принятие	Предполагается равенство дисперсий	1,201	,282	-6,154	28	,000	-4,93333	,80159	-6,57531	-3,29136
	Равенство дисперсий не предполагается			-6,154	25,190	,000	-4,93333	,80159	-6,58360	-3,28307
обращение к религии	Предполагается равенство дисперсий	,008	,930	,000	28	1,000	,00000	,55720	-1,14138	1,14138
	Равенство дисперсий не предполагается			,000	27,765	1,000	,00000	,55720	-1,14182	1,14182
использование успокоительных	Предполагается равенство дисперсий	,969	,333	2,208	28	,036	1,60000	,72462	,11568	3,08432
	Равенство дисперсий не предполагается			2,208	26,774	,036	1,60000	,72462	,11261	3,08739
юмор	Предполагается равенство дисперсий	1,809	,189	-4,204	28	,000	-3,60000	,85635	-5,35415	-1,84585

**Критерий для независимых выборок**

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст. св.	Значимость (2- сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
планирование	Предполагается равенство дисперсий	3,158	,086	-7,240	28	,001	-4,20000	,58009	-5,38827	-3,01173
	Равенство дисперсий не предполагается			-7,240	24,387	,001	-4,20000	,58009	-5,39625	-3,00375
подавление конкурирующей деятельности	Предполагается равенство дисперсий	,629	,434	-5,251	28	,000	-3,53333	,67283	-4,91156	-2,15511
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,251	27,940	,000	-3,53333	,67283	-4,91169	-2,15497
поиск социальной поддержки инструментального характера	Предполагается равенство дисперсий	2,713	,111	-3,453	28	,002	-2,40000	,69511	-3,82386	-,97614
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,453	26,275	,002	-2,40000	,69511	-3,82809	-,97191
отрицание	Предполагается равенство дисперсий	3,109	,089	2,495	28	,019	1,93333	,77501	,34580	3,52086
	Равенство дисперсий не предполагается			2,495	25,595	,019	1,93333	,77501	,33906	3,52761
принятие	Предполагается равенство дисперсий	1,201	,282	-6,154	28	,000	-4,93333	,80159	-6,57531	-3,29136
	Равенство дисперсий не предполагается			-6,154	25,190	,000	-4,93333	,80159	-6,58360	-3,28307
обращение к религии	Предполагается равенство дисперсий	,008	,930	,000	28	1,000	,00000	,55720	-1,14138	1,14138
	Равенство дисперсий не предполагается			,000	27,765	1,000	,00000	,55720	-1,14182	1,14182
использование успокоительных	Предполагается равенство дисперсий	,969	,333	2,208	28	,036	1,60000	,72462	,11568	3,08432
	Равенство дисперсий не предполагается			2,208	26,774	,036	1,60000	,72462	,11261	3,08739
юмор	Предполагается равенство дисперсий	1,809	,189	-4,204	28	,000	-3,60000	,85635	-5,35415	-1,84585
	Равенство дисперсий не предполагается			-4,204	27,479	,000	-3,60000	,85635	-5,35565	-1,84435

Проверка нормальности распределения показателей жизнестойкости с использованием критерия Шапиро Уилк.

Критерий нормальности						
	Колмогоров-Смирнов <sup>а</sup>			Шапиро-Уилк		
	Статистика	ст. св.	Значимость	Статистика	ст. св.	Значимость
Вовлеченность	,186	30	,010	,921	30	,029
Контроль	,233	30	,000	,828	30	,000
Принятие риска	,192	30	,006	,929	30	,047

а. Поправка значимости Лиллиефорса

Сравнительный анализ показателей жизнестойкости с использованием Т-критерия Стьюдента

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2- сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
Вовлеченность	Предполагается равенство дисперсий	8,793	,006	-3,199	28	,003	-7,66667	2,39629	-12,57525	-2,75808
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,199	19,502	,005	-7,66667	2,39629	-12,67344	-2,65989
Контроль	Предполагается равенство дисперсий	8,990	,006	-2,651	28	,013	-5,73333	2,16274	-10,16351	-1,30315
	Равенство дисперсий не предполагается			-2,651	21,937	,015	-5,73333	2,16274	-10,21934	-1,24733
Принятие риска	Предполагается равенство дисперсий	4,146	,051	-3,335	28	,002	-4,86667	1,45907	-7,85544	-1,87789
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,335	25,767	,003	-4,86667	1,45907	-7,86715	-1,86618

КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания  
населения Локтевского района  
филиал по Змеиногорскому району  
658480, Алтайский край, Змеиногорский район,  
г. Змеиногорск, ул. Шумакова, 5.  
Телефон: (385-87) 2-11-26

## Программа с элементами тренинга

«Формирование жизнестойкости подростков»



Составила студентка 5 курс  
Рубцовский институт (филиал АлтГУ)  
Грушева Ольга Александровна

2018г.