

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Точка равновесия»

**коррекционно-развивающих занятий для старших подростков
с ярко-выраженной тревожностью**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Разработчики:

Нерядихина Наталия Сергеевна, педагог-психолог

Шумова Ольга Сергеевна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

ДООП принадлежит к социально-педагогической направленности, образовательная деятельность программы направлена на:

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат: учащиеся от 15 до 17 лет с ярко-выраженной тревожностью и коммуникативными трудностями.

Актуальность программы

Современная ситуация оказывает влияние как на взрослых, так и на несовершеннолетних. Уровень тревоги и агрессивности в обществе нарастает. Особенно уязвимыми являются старшие подростки, так как, согласно задачам возраста, к ним предъявляют большое количество требований. Изменчивые условия образовательного процесса и социальной действительности усиливают те негативные явления, которые возникают в подростковом возрасте в связи с особенностями решения возрастных задач.

Трудности общения и взаимопонимания, интенсивные и неприятные эмоции, с которыми подростки не умеют конструктивно справляться, становятся все более острыми для современных подростков. Нарастающая тревога, недостаток необходимых навыков и позитивного опыта общения как со взрослыми, так и со сверстниками приводит к тому, что подростки замыкаются, испытывают большое количество негативных эмоций, которые могут усугублять их состояние и приводить к неконструктивным поведенческим реакциям (самоповреждающее поведение, употребление алкоголя и пр.)

Важно ставить подростков в ситуацию живого общения, как в круг сверстников, так и в круг слушающих и понимающих взрослых. Только в режиме живого общения становится возможным развивать коммуникативные навыки, навыки выхода из конфликтных ситуаций, умение работать в группе, способность принимать ответственность за свои поступки на себя, умение выражать и отстаивать свое мнение. Основная задача программы – помочь подросткам в развитии личностных качеств, способствующих саморазвитию и здоровому отношению к жизни.

Отличительные особенности/новизна

Программа разработана для подростков, испытывающих трудности в общении, склонных к чрезмерной тревоге. В рамках программы созданы условия для продуктивного взаимодействия подростков, которые уже обладают определенными навыками, с более четким

пониманием своей позиции в отношении здорового образа жизни и людей, которые такими качествами обладают в меньшей степени. Благодаря участию в программе каждый участник получает возможность лучше понять себя, сформулировать собственные ценности, выразить и при необходимости скорректировать свою позицию.

В данной программе, следуя современным тенденциям, реализуется профилактика отклоняющегося поведения через становление качеств проактивной личности, т.е. способной быть субъектом самоизменения, готовой к преобразованиям в своей жизни. А достигается это через создание условий для самостоятельной и групповой работы. За счет глубокой проработки определенной темы, необходимости найти свой вариант разрешения ситуации, подросток учится решать трудности в своей жизни и, соответственно, становится ее субъектом. Кроме того, возникает представление о себе как о члене общества: активном и заинтересованном в решении социально-значимых проблем.

Уровень освоения

Общекультурный - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Данная программа способствует актуализации жизненных навыков подростка, обобщению его опыта, развитию жизнестойкости. Это способ подвести предварительные итоги и понять прежде всего самому подростку те сферы, которые особенно важны для него на данном этапе развития.

Объем и срок освоения

Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (58 ч). Оптимальное число участников группы 7-10 человек. Занятия проводятся в зале со столом и в изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться при выполнении упражнений. Работа во время занятий может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально. Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния.

Цель и задачи

Цель: воспитание здоровой личности, психологическое сопровождение подростков, имеющих повышенный уровень тревоги.

Задачи:

1. Создать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Создать условия для развития способности к рефлексии участников, к осознанию своих и чужих особенностей, к укреплению чувства общности в группе.
3. Создать условия для формирования навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

4. Обучить навыкам, способствующим успешной адаптации участников к жизни в обществе.
5. Обучить навыкам асертивности, осознания важности бережного отношения к своим и чужим границам.
6. Обучить навыкам саморегуляции и конструктивного отреагирования эмоций.

Планируемые результаты освоения

Повышение способности участников к рефлексии, осознанию своих и чужих особенностей, к укреплению чувства общности в группе.

Освоение навыков саморегуляции и конструктивного отреагирования эмоций.

Освоение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

Освоение навыков асертивности, осознания важности бережного отношения к своим и чужим границам.

Организационно-педагогические условия реализации ДООП:

Программа реализуется на русском языке.

Формы работы. Программа реализуется в формате очных тренингов, мини-лекций, групповых дискуссий, творческих заданий, индивидуальной работы и в подгруппах.

Механизмы реализации программы. Реализация содержания программы и используемые интерактивные технологии осуществляется с опорой на психологические механизмы и принципы. Следующие **принципы** обеспечивают эффективное взаимодействие участников:

1. Психологической безопасности;
2. Этической и юридической правомочности;
3. Осведомленного согласия участников;
4. Активности участников;
5. «Здесь и сейчас»;
6. Включения оценки в процесс деятельности и общения.

Актуализация следующих **психологических механизмов** обеспечивают достижение личностных и системных результатов:

1. Смысловой регуляции общения и деятельности.
2. Интериоризации и экстеоризации.
3. Прямого и опосредованного воздействия.
4. Ценностной рефлексии.
5. Переноса, творческой аналогии.
6. Конструктивных личностных защит.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч. Кабинет – класс, возможность передвигать мебель (столы/парты и стулья).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство. Запросы и ожидания от группы	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
2.	Знакомство (продолжение). Правила работы в группе	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
3.	Стабилизация группы	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
4.	Навыки заботы о себе	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
5.	Эмоции и чувства: мифы об эмоциях	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
6.	Эмоции и чувства (продолжение)	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
7.	Эффективные способы управления эмоциями	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
8.	Эффективные способы управления эмоциями (продолжение)	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
9.	Рациональное и эмоциональное мышление	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
10.	Рациональное и эмоциональное мышление: баланс	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
11.	Самопознание: кто я, какой я?	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
12.	Выражение своих эмоций и мыслей в конструктивной форме	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
13.	Самооценка, поведение в сложных ситуациях	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия

14.	Карта внутреннего мира	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
15.	Я и другие. Общее и отличия	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
16.	Я и другие. Уязвимость и самоуважение в отношениях	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
17.	Я и другие. Осознание своих личных границ и своего окружения.	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
18.	Стресс в нашей жизни	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
19.	Трудные жизненные ситуации и способы совладания	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
20.	Антистресс: обучение навыкам совладания	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
21.	Антистресс: обучение навыкам совладания (продолжение)	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
22.	Учимся справляться конструктивно	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
23.	Анализ событий, поведенческие цепочки	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
24.	Устранение препятствий	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
25.	План безопасности, самопомощь	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
26.	Коммуникация: решение трудностей в отношениях	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
27.	Коммуникация: решение трудностей в отношениях (продолжение)	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
28.	«Принятие себя = принятие других»	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
29.	Завершающее занятие. Рефлексия	2	1	1	Журнал посещения, материалы занятия
Итого:		58	29	29	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Точка равновесия»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16.09.2024	12.05.2025	29	29	58	2 ак. часа

Методические и оценочные материалы

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты**:

1. Установление контакта, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, адаптация.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Оценка результативности программы

Результативность программы для подростков оценивается с помощью следующих методов и методик:

1. Наблюдение;
2. Беседа;
3. Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина);
4. Опросник уровня агрессивности Басса – Перри (в адаптации С.Н. Ениколопова, Н.П. Цибульского);
5. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (в адаптации Вассермана).

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Диагностический материал

Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина)

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете **в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№п п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете **обычно**. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4

26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ №№	Ответы				ЛТ №№	Ответы			
	1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Опросник уровня агрессивности Басса - Перри

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Не согласен	Скорее не согласен	Не могу определиться	Скорее согласен	Согласен				
1	2	3	4	5				
№ п/п	Утверждение			1	2	3	4	5
1.	Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека							
2.	Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека							
3.	Если кто-то ударит меня, я дам сдачи							
4.	Я дерусь чаще, чем окружающие							
5.	Если для защиты моих прав мне надо применить физическую							

	силу, я так и сделаю					
6.	Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки					
7.	Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека					
8.	Бывало, что я угрожал своим знакомым					
9.	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи					
10.	Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю					
11.	Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается					
12.	Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь					
13.	У меня спокойный характер					
14.	Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив					
15.	Иногда я выхожу из себя без особой причины					
16.	Мне трудно сдерживать раздражение					
17.	Бывает, что я просто схожу с ума от ревности					
18.	Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала					
19.	Другим постоянно везет					
20.	Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько					
21.	Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне					
22.	Я не доверяю слишком доброжелательным людям					
23.	Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза					
24.	Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет					

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения
Физическая агрессия	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Гнев	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Враждебность	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24

Результаты проведенного психометрического анализа подтверждают пригодность адаптированной русскоязычной версии опросника ВРАQ для диагностики склонности к физической агрессии, враждебности и гневу. Выделенная трехфакторная структура адаптированной версии соответствует теоретическим положениям о трех компонентах агрессии в концепции Басса и Перри: инструментальный компонент агрессии - «физическая агрессия»; аффективный компонент, включающий в себя физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии, - «гнев»; когнитивный компонент, основанный на переживании чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний - «враждебность». Важным результатом исследования опросника является обнаруженная связь между самоотчетом о склонности к агрессии и реальным агрессивно-насильственным поведением.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (в адаптации Вассермана)

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Вам будет предложено 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Вам необходимо оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не	0	1	2	3

	будет работать, главное - делать хоть что-нибудь				
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3

40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Методика направлена на исследование особенностей поведения в проблемных и трудных для личности ситуациях, выявление факторов риска психической дезадаптации в стрессовых условиях. Опросник в комплексе с другими методиками может применяться в целях оценки эффективности психокоррекционных мероприятий. К относительным противопоказаниям к использованию опросника следует отнести возраст испытуемого младше 14 и старше 60 лет. Данный опросник считается первой стандартизированной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом, С. Фолкманом в 1988 г., адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 г., дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева В.М. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Структура опросника

Опросник включает 8 шкал, которые отражают стратегии совладающего поведения.

Конфронтационный копинг. При умеренном использовании обеспечивает способность человека к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Существует вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль. Целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения.

Поиск социальной поддержки. Привлечение внешних ресурсов, поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки для разрешения проблемы. Существует возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности. Признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

Бегство-избегание. Реагирование по типу уклонения: отрицание проблемы, фантазирование и т.п.

Планирование решения проблемы. Целенаправленный анализ ситуации, выработка стратегии разрешения проблемы, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительная переоценка. Положительное переосмысление проблемы, рассмотрение ее как стимула для личностного роста.

Обработка и интерпретация результатов

(в адаптации Т.Л. Крюковой и соавторов)

Обработка производится в соответствии с ключом.

Ключ сырых баллов

<i>Копинг-стратегии</i>	Пункты	Мах баллов
Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	15 – 18
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	15 – 18
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	18 – 21
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	15 – 18
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	9 – 12
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	20 – 24
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	15 – 18
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	18 – 21

Подсчитываются баллы по каждой шкале (сумма ответов) в соответствии с вариантами ответа: «никогда» – 0 баллов; «иногда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «часто» – 3 балла.

Далее высчитывается итоговая оценка по шкалам – это процент от максимально возможной суммы, которая отражает *уровень выраженности той или иной копинг-стратегии*.

Формула для вычисления:

$X = \text{сумма баллов по шкале} / \text{макс балл по шкале} * 100$, где

X – уровень выраженности определенной копинг-стратегии;

макс балл по шкале равен 12 или 18, или 21, или 24 соответственно.

Интерпретация результатов

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Низкие значения</i>	<i>Средние значения</i>	<i>Высокие значения</i>
Конфронтационный копинг	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Дистанцирование	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Самоконтроль	0 – 3	4 – 17	18 – 21
Поиск социальной поддержки	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Принятие ответственности	0 – 2	3 – 8	9 – 12
Бегство-избегание	0 – 4	5 – 19	20 – 24
Планирование решения проблемы	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Положительная переоценка	0 – 3	4 – 17	18 – 21

Анализируется профиль копинг-стратегий по всем шкалам. Позитивным считается преобладание среднего значения по субшкалам: 3, 4, 5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

В адаптации Вассермана и соавт.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные T-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные T-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- 40 баллов ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
 - показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.