

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

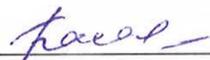
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

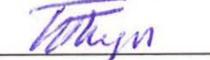
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
профиль

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ
тема

Руководитель


подпись

Выпускник


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Т. П. Куприянова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

профиль

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

тема

Работа защищена « 23 » июня 20 17 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК

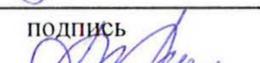

подпись

И.О. Логинова

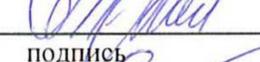
Члены ГЭК


подпись

Н.В. Басалаева


подпись

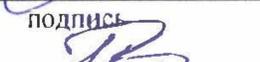
М.М. Темботова


подпись

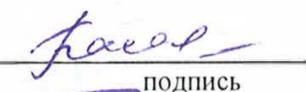
С.В. Митросенко


подпись

М.В. Левчук


подпись

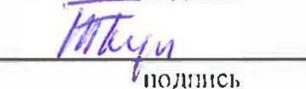
Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Т.П. Куприянова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Ответственность как личностный предиктор совладающего поведения в подростковом возрасте» содержит 53 страницы текстового документа, использован 41 источник, 2 приложения.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДРОСТОК, ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Благодаря принятию и осознанию ответственности подростки способны использовать, пробовать в действии разные стратегии поведения, прогнозировать последствия своих поступков для себя и для других. Чем выше ответственность, тем больше вариантов выхода из сложных жизненных ситуаций, с помощью использования конструктивных стратегий совладающего поведения.

Цель работы: изучение ответственности как личностного предиктора совладающего поведения в подростковом возрасте.

Обобщая результаты исследования ответственности как личностного предиктора совладающего поведения, мы пришли к выводу, что у 10% подростков выявлена выраженная ответственность, у 75% - ситуативная ответственность, а у 15% подростков выявлена безответственность. При повышении ответственности у подростков изменились предпочтения в выборе совладания, подросткам стало легче преодолевать трудности, уменьшать их отрицательные последствия, увеличилась возможность восстановиться в сложной жизненной ситуации или приспособиться к ней, и тем самым предотвратить стресс.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения ответственности и ее особенностей в подростковом возрасте в зарубежной и отечественной психологии.....	8
1.1 Определение ответственности и ее характеристики.....	8
1.2 Особенности ответственности в подростковом возрасте.....	17
1.3 Ответственность как характеристика совладающего поведения подростков.....	22
2 Экспериментальное исследование ответственности как личностного предиктора совладающего поведения в подростковом возрасте.....	29
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	29
2.2 Психологическая программа, направленная на формирование ответственности в подростковом возрасте.....	37
2.3 Анализ результатов повторной диагностики.....	40
Заключение.....	47
Список использованных источников.....	50
Приложение А.....	54
Приложение Б.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Ответственность человека - одна из наиболее сложных проблем в психологии, которая на данный момент является не разрешенной, невзирая на многочисленные исследования, посвященные данному вопросу. В современных Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования отображены основные направления развития молодых людей, в которые, в частности, входит формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Ответственность оказывает огромное влияние на все сферы жизнедеятельности человека и общества. Ответственность является важнейшей чертой характера человека, социально важным личностным качеством, которое необходимо воспитывать и развивать.

Становление целостной модели ответственного поведения начинается в подростковом возрасте. Ответственность является свойством личности, определяющим поведение человека, как в процессе деятельности, так и в общении с другими людьми. Благодаря осознанному принятию ответственности за происходящее, подростки способны использовать, пробовать в действии разнообразные стратегии поведения и прогнозировать для себя последствия своих поступков. Подростки, отличающиеся более высоким уровнем ответственности, используют в большей мере те стратегии преодоления, которые отличаются конструктивностью, оптимальностью и адекватностью ситуациям, требующим разрешения. Усилия, которые прилагает ответственная личность к решению трудных ситуаций, повышают ощущение эффективности действия. Именно поэтому ответственные подростки более удовлетворены результатами собственных поступков. Они готовы к преодолению трудностей, выполнению обещаний, самостоятельной работе. Таким образом подростки заявляют о себе как о личности.

Целью данной работы является изучение ответственности как личностного предиктора совладающего поведения в подростковом возрасте.

Объект исследования: ответственность как личностная характеристика.

Предмет исследования: ответственность как личностный предиктор совладающего поведения подростков.

Гипотеза: ответственность как личностный фактор оказывает влияние на выбор стратегий совладающего поведения подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить психологическую литературу по теме исследования, охарактеризовав понятия «ответственность», «совладающее поведение»; выделив особенности проявления ответственности в подростковом возрасте и совладающем поведении.
2. Подобрать психодиагностические методики, направленные на изучение ответственности и совладающего поведения подростков.
3. Составить и реализовать психологическую программу, направленную на формирование ответственности в подростковом возрасте.
4. Проанализировать результаты повторного исследования.

Методы исследования:

1. теоретические: анализ психологической литературы;
2. экспериментальные: тестирование («Экспресс-диагностика ответственности» Прядеина В.П., «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» Прядеина В.П., «Копинг-тест» Лазаруса Р.).

3. Качественно-количественные методы

Методологическая база исследования представлена работами Л.И. Дементий, К. Муздыбаева, Е.Н. Львовой, В.П. Прядеина.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СШ № 3» г. Енисейска в январе 2017 – мае 2017 гг. Выборка исследования представлена подростками 14 – 15 лет в количестве 40 человек, из них 26 девочек, 14 мальчиков.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2016 г. – декабрь 2016г.) – анализ литературы по теме исследования, отработка понятий «ответственность», «совладающее поведение»; выделение особенностей проявления ответственности в подростковом возрасте и совладающем поведении; определение цели, объекта и предмета исследования.

2 этап (январь 2017г. – апрель 2017г.) – составление программы экспериментального исследования, подбор диагностического материала, проведение первичного диагностического исследования.

3 этап (май 2017г. – июнь 2017г.) – реализация психологической программы, повторное диагностическое исследование, анализ и описание формирующего эксперимента, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме ответственности, выделены особенности проявления ответственности и совладающего поведения в подростковом возрасте.

Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, психологам, родителям. А также, предоставленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, и двух приложений.

Общий объем работы составляет 53 страницы.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1 Определение ответственности и ее характеристики

Понятие «Ответственность» является объектом пристального внимания для различного рода наук, таких как: психология, педагогика, философия, религия и других. Определение термина «ответственность» весьма многогранно. Так, в философии понимание понятия «ответственность» исходит из особого социального и нравственно-правового отношения человека и общества. Это отношение регулирует способности и возможности личности в его моральном выборе, а также руководит действиями и поступками человека, в результате которых происходит одобрение и осуждение, вознаграждение и наказание [13]. Если рассматривать христианскую традицию, человек изначально грешен, но грех первого человека являлся одновременно и актом свободного жертвования. Свобода, как правило, порождает вину, а вина – ответственность. От несущего ответственность всегда требуется отчетность, когда существует возможность обвинения и последующего за ним суда. В контексте философской мысли ответственность широко освещается во многих трудах зарубежных и отечественных философов второй половины 19 и 20-го веков, и является морально-нравственной категорией. Об ответственности личности уместно рассуждать только при условии ее свободы, так как она неотделима от свободы воли и смысла. При всей многогранности и вариативности толкования ответственности философами, выделяется общая идея, заключающаяся в том, что понятие ответственности понимается многими учеными в качестве факта быть полностью ответственным за самого себя, и осознанием творца своей судьбы [12].

Педагогический энциклопедический словарь определяет ответственность как зависимость человека от чего-то, воспринимаемого

субъектом, как нечто определяющее систему выбора и поведения человека [29].

С точки зрения психологии ответственность рассматривается как целостное свойство личности, которое проявляется в инициативном, осознанном, самостоятельном и свободном поведении, являющимся основанием личности и механизмом организации деятельности человека, определяющим его успех в жизни. По мнению Л.И. Дементий, ответственность – это гарантированные человеком достижения результата в процессе деятельности, достигнутые своими силами, при заданных самостоятельно выбранных уровнях сложности и времени достижения, с учетом всех возможных неожиданностей и препятствий, то есть овладение целостностью ситуации и построение своего оригинального плана деятельности. Ответственность рассматривается как стремление, готовность, процесс и способность обеспечения субъектом целостной самостоятельной и успешной деятельности [8].

Как отмечает в своих работах К. Муздыбаев, ответственность стоит рассматривать не только в рефлексивном контексте, как ответственность за совершенные или совершаемые действия, но и как ответственность за будущее [28].

Г.Ю. Мартянова определяет ответственность как личностное образование, интегрирующее внутреннюю направленность локус-контроля с мотивационной активностью [26].

В трудах зарубежных исследователей заложена основа психологического изучения ответственности. Это, прежде всего, теории атрибуции, социального научения, ожидания подкрепления и локуса контроля личности. Основоположником психологических исследований в области теории атрибуции является Ф. Хайдер. Согласно данной теории, у личности имеется потребность верить в подконтрольность окружающей среды. Данная потребность служит для «удовлетворения» концепции атрибуции, с помощью причин, объясняющих наши действия и позволяющих

объяснять поступки окружающих людей. У людей с внутренним типом атрибуции, распространена вера в себя и свои действия, они считают себя и свои поступки причиной событий своей жизни, и верят, что в большинстве случаев им подконтрольна окружающая среда, и они могут изменить мир. У людей с внешним типом атрибуции, встречается фатальный тип мировоззрения. Причины событий своей жизни, они видят вовне, и считают их неподконтрольными и фатальными. Внутренне атрибутивное поведение по своим характеристикам практически идентично основным признакам ответственности, например, признак «признание себя причиной своих идей или поступков» (признак внутреннего типа атрибуции и контроля) идентичен признанию себя автором своих действий (основной признак ответственности) [19].

Отечественная психология исследует ответственность исходя из четырех направлений. Представители первого направления, одним из которых является В.М. Пискун, рассматривают воспитание ответственности на разных этапах возрастного развития. В исследованиях авторов работ этого направления представлены основные параметры ответственности, а также условия ее формирования и ведущие факторы которые влияют на процесс становления ответственности. В единстве когнитивного, мотивационного и поведенческого компонентов рассматривается структура социальной ответственности [30].

Второе направление изучения ответственности представляет Е.Д. Дорофеев, который рассматривает ответственность в условиях совместной деятельности как социально – психологический феномен. Считается, что социальность ответственности обуславливается генетически. Ответственность изучается в рамках реальной трудовой деятельности, и постепенно раскрывает основные составляющие этого понятия: эмоциональные, когнитивные и поведенческо-волевые компоненты [6].

Одним из ярких представителей третьего направления является К. Муздыбаев. В этом направлении исследуется проблема формирования

ответственности в конкретной деятельности, причем деятельности ведущей на данном этапе развития личности. Социальная ответственность рассматривается, как склонность личности придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, исполнять ролевые обязанности и ее готовность дать отчет за свои действия [28].

В четвертом направлении, представителем которого является Л.И. Дементий, применен типологический подход для исследования ответственности, как гарантирование личностью достижения результата (а потому - обеспечение способа его достижения) собственными усилиями, при заданном уровне сложности и ограниченном времени, с учетом возможных неожиданностей и трудностей, то есть овладение целостностью ситуации и построение оригинального контура деятельности [19].

К основным характеристикам ответственности можно отнести:

1. Взаимосвязь объективных и субъективных ее форм. Объективная форма ответственности является положением личности в системе общественных отношений, которая очерчивает границы проявления ее ответственности. Субъективная форма ответственности, которая характеризуется рациональным осмыслением и эмоциональным переживанием общественных требований, а также способностью соответствующим образом осуществлять деятельность и оценивать ее последствия и последствия своих поступков. Для того чтобы выбрать один из возможных вариантов поведения в данных обстоятельствах, человек должен обдумать его, осознать, оценить его последствия, принять решения и, наконец, совершить его. Эти элементы и составляют субъективную форму ответственного поступка [28].

2. Возможность выбора, как осознанного предпочтения диктуемой линии поведения. Выборность осуществляется в сложных условиях, например, в условиях конфликта, где наблюдается столкновения интересов как отдельно стоящей личности, так и группы людей. Для личности значимым является проблема самоактуализации в жизни. На этом фоне

возникает проблематика бытия и жизни. Для личности «жить» является показателем человечности, необходимостью отстаивания своих жизненных позиции и принципов, а также несение ответственности. Выбор «существовать» является отказом от ответственности [6].

3. Прогнозирование последствий выбора. Человек должен прогнозировать, что произойдет при выборе одного действия, что произойдет при выборе другого действия. Ответственность при регулярном отказе человека от попытки предвидеть возможные будущие события преобразуется в один из способов избегания ответственности.

4. Признание себя автором своих действий. Человек считают себя и свои поступки причиной событий своей жизни, и верит, что в большинстве случаев ему подконтрольна окружающая среда, и он может изменить мир [18].

По мнению Л.И. Дементий, ответственность бывает случайным или закономерным, но обязательно устойчивым проявлением личности. Как свойство личности, она определяет поведение человека, как в деятельности, так и в общении, а также в отношениях с людьми. Л.И. Дементий выделила несколько типов ответственности и присущие им характеристики:

1. Оптимальный тип – человек этого типа добровольно принимает новые обязанности, если они отвечают его интересам или он видит их смысл, выполняют обещания (дающиеся неохотно); проявляют самостоятельность, заинтересованность и самокритичность в процессе выполнения деятельности. Также он имеет четкое представление о результате и последствии поступков, особенно касающихся других людей, он готов к преодолению трудностей, имеет высокое качество работы. И в целом он удовлетворен результатами своей деятельности. Такая личность проявляет готовность быть ответственным еще до начала осуществления деятельности, т.е. ответственность – устойчивая личностная характеристика, проявляющаяся во всех сферах жизни.

2. Исполнительский тип ответственности – это очень близкий тип к оптимальному типу по наличию большинства параметров ответственности. Но он не заинтересован в деятельности; и принимает новые обязанности, только если они значимы для него, и отказывается, если выполнение их требует самостоятельности в принятии решений и рисков; данный тип выполняет деятельность только под четким руководством, не выходя за пределы инструкций. Появляющиеся трудности стимулируют отказ от осуществления деятельности; и на протяжении всей работы данный тип не испытывает морального удовлетворения от ее выполнения. В общем, данный тип характеризуется несамостоятельностью, зависимостью от внешней ситуации, и ориентируется в поведении на внешние критерии, но все же, ему присущи дисциплинированность и исполнительность.

3. Функциональный тип – характерной чертой данного типа является действие строго по образцу. Выполняя работу, он четко придерживаются сроков; проявляет активность, добровольность в выполнении задачи и полностью удовлетворен деятельностью, только если видит готовый образец действий. Часто обращаются к социально-психологическим поддержкам (образцу, инструкциям, помощи, советам и др.) и может легко отказаться от самостоятельности; результат деятельности представляет смутно; если в деятельности возникают препятствия, то он отказывается от нее. Представители этого типа убеждены, что они несут ответственность только за то, что они сделали сами.

4. Эгоистический тип – имеет противоречивое сочетание параметров ответственности. Он характеризуется добровольностью выполнения работы; четким представлением результатов труда; преодолением препятствий при выполнении деятельности; но при невыполнении обещаний наблюдается отсутствие отрицательных эмоций; также характерно низкое качество продукта деятельности и несоблюдение временных рамок. Но в любом случае он удовлетворен полученным результатом; не готов оказывать помощь другим. Основной чертой является

большое значение последствий и их поступков, результатов собственной деятельности, влияющих на их собственную жизнь. Проявление ответственности зависит от значимости ситуации для самой личности.

5. Ситуативный тип ответственности – это тип ответственности противоположен оптимальному типу. Отличительная особенность — это отсутствие большинства параметров ответственности. Данный тип характеризуется: трудным принятием новых обязанностей или вообще отказом от них и несоблюдением временных рамок. Данному типу свойственно низкое качество выполняемой деятельности и ее формальное осуществление; отсутствие интереса к труду и не выполнение обещаний, которые в тоже время охотно раздаются; легкий отказ от своих планов при возникновении трудностей. Данные параметры характеризуют этого типа как безответственного, но такую личность номинально можно отнести к ответственным личностям, за счет наличия у них стремления прогнозировать результаты деятельности и анализировать последствия своих поступков. Также, представители ситуативного типа при невыполнении обещания испытывают отрицательные эмоции и неловкость. Данный тип ориентируется на другого человека, через большую значимость последствий собственных поступков, влияющих на других людей [9].

Виды ответственности разделяют на социальную, личностную, и коллективную ответственность. В своей монографии К. Муздыбаев определяет социальную ответственность как качество личности, со склонностью придерживаться общепринятых социальных норм, исполнять ролевые обязанности и ее готовность давать отчет за свои действия. Непринятие социальных норм и неумение найти смысл жизни ослабляют социальную ответственность. К. Муздыбаев выделяет следующие направления развития социальной ответственности:

1) от коллективной к индивидуальной. За действия отдельной личности отвечает не коллектив, а сам человек совершивший поступок;

2) от внешней к внутренней. Осознание личностной ответственности, переход от внешнего контролирования к внутреннему контролированию поведения;

3) от ретроспективного плана к перспективному. Несение ответственности за будущее и прошлое; личность не только предвидит результат своей деятельности, но и стремится к их активному достижению;

4) ответственность и «срок давности». Возможность влиять на прежние отношения людей, на их реальные отношения. Личность может нести ответственность за себя, за отдельных членов группы, за референтную группу (часть группы, к которой принадлежит) и за группу в целом [27].

Коллективная ответственность – это ответственность, когда за действие, совершаемое одним или несколькими членами коллектива, несет ответственность весь коллектив. Ответственность коллективная подразделяется:

- 1) на групповые нормы (как результат прошлых взаимодействий),
- 2) на стремление к изменению норм, традиций, отношений (будущее),
- 3) на реальное состояние группы (настоящее).

Личностная ответственность это способность индивида отвечать за то, что происходит с ним и с его окружением лично самому. Она проявляется в том, что индивид видит основную причину происходящего в самом себе и готов изменить к лучшему все, от него зависящее [5].

Понимание личностью своей ответственности проявляется через несколько факторов, например: познавательные, ситуативные, характерологические, мотивационные и другие. В процессе развития ответственности формируется внутренний механизм контроля. Человек, в первую очередь, отвечает за свои поступки перед самим собой, а не перед другими [6].

В.П. Прядеин раскрывает структуру ответственности с позиции единства операциональной (природно-заданной) и содержательной

(прижизненно-приобретенных) сфер. В операциональный блок вошли следующие компоненты:

1. Динамический - раскрывается с помощью полярных параметров: эргичность – азргичность. Характеризуется самостоятельностью индивида при выполнении заданий, доведением дел до конца, свидетельствует о целеустремленности, саморегуляции и настойчивости, а также нерешительностью и необязательностью индивида, что выражается в выполнении ответственных заданий в последний момент;

2. Эмоциональный - раскрывается с помощью полярных параметров стеничность-астеничность. Характеризуется переживанием за качественность выполненной работы, переживанием в ситуациях невыполнения задания, эмоциональным отношением к принятию новых обязанностей, трудностей, обещаний, связанных с принятием определенных обязанностей. Данный компонент рассматривается исходя из чувства ответственности включающего в себя эмоциональный фактор;

3. Регуляторный - раскрывается с помощью полярных параметров интернальность - экстернальность. Характеризуется независимостью индивида от внешних обстоятельств. Отсутствием попыток поиска «причин для оправданий» объясняющих неспешность в начинаниях. Выполнение ответственных дел зависимо от других людей и внешних обстоятельств. Неудачи в деятельности объясняются как стечения обстоятельств, природными факторами, вмешательством других людей и так далее.

В содержательный блок вошли следующие компоненты:

1. Мотивационный - раскрывается с помощью полярных параметров социоцентричность - эгоцентричность. Характеризуется мотивацией, связанной с чувством долга, давлением общественных интересов над личными. Ответственные дела выполняются из-за желания быть среди людей и коллектива. Так же это выражается в личностно значимой мотивации, через желание обратить на себя внимание в процессе

ответственной работы, и получить вознаграждение, а так же избежать личных осложнений и возможного наказания;

2. Когнитивный - раскрывается с помощью полярных параметров осмысленность – осведомленность. Характеризуется осознанием сущности ответственности как личностной характеристики и пониманием ее сути. Выражается в предвиденье результатов своей деятельности и осмыслении поручения. Осознание значимости обязательного и хорошо выполненного поручения, осознание полезности своего труда для других и необходимости держать ответ за выполнение порученного дела перед окружающими или поверхностное понимание ответственности, рассмотрение какой-то одной стороны, составляющей качества неспецифического, общего характера.

3. Результативный - раскрывается с помощью полярных параметров предметность – субъектность. Характеризуется качественным выполнением порученной работы, организованностью деятельности (временное обеспечение деятельности), добровольностью, инициативностью, дисциплинированностью, преодолению трудностей, способность индивида отказаться от развлечений ради выполнения задания [31].

Таким образом, проанализировав теоретические источники можно сделать вывод, что ответственность — это качество личности, опосредованное ценностными, моральными ориентирами, которое может быть случайным или закономерным проявлением. Ответственность проявляется в осознанном, инициативном, самостоятельном поведении, которое является основанием личности, определяющим поведение человека, которое влияет на организацию поведения, действий в его жизненном пути и ответственно за будущее.

1.2 Особенности ответственности в подростковом возрасте

В подростковом возрасте начинаются серьезные изменения и преобразования личностных особенностей ребенка. Начинается

переосмысление сущностных характеристик личности, среди которых важное место занимают ответственность и самостоятельность. Подросток в значительно большей мере, чем младший школьник, участвует во взрослой жизни, и соответственно к нему начинают предъявлять более высокие требования. Подросток в своей жизни как учебной, так и общественной все больше руководствуется мотивами норм допустимых в обществе, такими как чувство долга и ответственности перед группой. Ребенок в подростковом возрасте заявляет о себе при самостоятельном выборе и планировании ответственного поведения, а так же при принятии решений, которые получают социальное одобрение, и принимает заранее на себя ответственность за последствия. Достоинствами личности в понимании подростка являются – способность отстоять свою позицию, действовать самостоятельно и ответственно. Общество признает за человеком право быть личностью, способной на совершение поступков и социально оцениваемых действий, т.е. быть субъектом социального поведения [1].

Необходимо отметить, что в отечественной психологии до сих пор остается нерешенным вопрос о сенситивных периодах становления ответственности и возрасте, в котором она появляется. По данным разных исследователей, он колеблется от 5-ти – 6-ти лет и до студенческого возраста.

Когда ребёнок вступает в стадию подросткового возраста, у него начинают формироваться такие компоненты ответственности, как автономность и волевая саморегуляция. Подросток учится самостоятельно принимать решения, а также отвечать за результат этих решений самостоятельно, начинается процесс формирования целостной модели ответственного поведения. Чувство ответственности проявляется у подростков в глубоком эмоциональном ощущении своей принадлежности к обществу, в глубоко личном принятии его ценностей и идей. В подростковом возрасте расширяется пространство социальных интересов личности, формируется ее общественная направленность, осознаются возможности

собственного участия в жизни общества. В связи с этим подросток начинает понимать разницу между ответственностью как общечеловеческим нравственным принципом и ответственностью как социально - моральным явлением, специфика которого определяется особенностями сферы общения ребенка, конкретными видами его деятельности [4].

Ключевыми факторами для успешного формирования компонентов ответственности служит положительное влияние авторитетов взрослых (родителей, педагогов, старших родственников и близких, авторитетных сверстников). Так же формирование морально-эстетических норм и правил в сознании ребенка происходит по образцу поведения авторитетных близких. Для них возможность совершать самостоятельный выбор является важным составляющим, как и проявлять конструктивную автономию и принимать важные жизненные решения под сторонним наблюдением родителей и преподавателей. Из всего этого следует, что в период подросткового возраста наступает важный этап формирования волевой саморегуляция и автономности личности [17].

Важно предоставлять подростку осознанную возможность проявлять себя в самостоятельной деятельности в целостном контуре ответственности (свобода выбора, соответствие норме и осознания атрибуция последствий). Воспитание ответственности происходит на протяжении всей жизни человека. С самого раннего детства, получая за свои поступки поощрения или наказания, ребенок приучается к ответственному поведению. Однако особое значение для формирования различных сторон личности, а особенно волевых свойств, к которым относится и ответственность, имеет подростковый возраст – особая фаза психического развития личности, формирования психологической зрелости как сознательной регуляции собственного поведения [34].

Проблема ответственности подростка связана с анализом психолого-педагогических условий её формирования. Основными условиями формирования у подростка ответственности являются успешность и вера в

собственные силы. По мере взросления детей контроль со стороны взрослых сменяется самоконтролем, когда подросток может самостоятельно проанализировать свое поведение и определить меру своей ответственности. Сформированное качество ответственно относиться к своим обязанностям переходит на деятельность, являющуюся не интересной, но необходимой. Огромную значимость в воспитании ответственности приобретает личный пример родителей и учителей, а также профилактика и формирование ответственности в практике учебных учреждений.

Подросток заявляет о себе при самостоятельном выборе и планировании ответственного поведения, а также при принятии решений на совершение действий, получающих социальную оценку (учителей, родителей, сверстников) и заранее принимает на себя ответственность за последствия этих действий. Способность отстаивать свою позицию, действовать самостоятельно и ответственно есть достоинство личности [15].

Ответственность связывается со способностью индивида «нести ответ» за свои поступки перед обществом и перед самим собой. В межличностном взаимодействии хорошо различима эта характеристика поведения подростка. Подросток, признающий свою ошибку, вызывает уважение других. Необходимо не забывать о том, что могут встретиться сложные подростки, которые, в связи со своим тяжелым характером являются своего рода вечными «стрелочниками», которые так удобно умеют сбрасывать ответственность. Ответственность может формироваться рано, совместно с чувством долга и большими моральными требованиями к себе и окружающим [3].

Личность есть полная самоопределенность человека во всей совокупности его действий, отношений с другими, его устремлений и ориентаций. Формулой личностного поведения выступает заявление подростка: «Я сам, лично!». Этой фразой он говорит о своей собственной, полной ответственности за все поступки. Отказ от личностного бытия

является согласием на социально-приспособительный и безответственный способ жизни. Это очень тяжкая ноша для подростка.

Самостоятельность и ответственность в социальном поведении составляют самые существенные характеристики в подростковом возрасте. Поэтому для их формирования и коррекции необходимо работать с данным возрастным периодом весьма осторожно, ведь отрочество один из самых сложных этапов в жизни человека, и от него зависит дальнейший путь развития личности [38].

Ответственность подростков имеет форму определенных нравственных отношений, которые складываются между школьниками и педагогами в процессе осуществления различных видов деятельности: общение, приобретение новых знаний, труд, игры, спорт.

Основой проявлений ответственности можно считать сложившиеся интеллектуальные, эмоциональные и волевые сферы подростка. Интеллектуальная сфера состоит из познавательных процессов: внимание, восприятие, память, мышление, воображение и наблюдательность.

Развитая эмоциональная сфера подростка делает процесс воспитания его ответственности более эффективным. Важно развивать адекватное эмоциональное восприятие событий у подростков, по возможности создавать доброжелательное окружение.

Воспитать ответственность без развитой волевой сферы подростка просто невозможно. Волевое действие предполагает постановку цели, планирование и выполнение. Последовательно выполняя волевое действие и достигая результат, подросток проявляет ответственность, которая характеризуется добровольностью и сознательностью. Если школьника необходимо постоянно побуждать проявлять ответственность, если он может быть ответственным, только боясь наказания, то его ответственность не может проявиться в полной мере и считаться добровольной. Для подростка важны добровольные проявления ответственности, поскольку это позволяет ему сохранить права субъекта деятельности [31].

По мнению Г.Ю. Мартяновой, повышение ответственности зависит от выраженности у субъектов в трудной жизненной ситуации основных мотивов и потребностей, и, прежде всего, самоуважения [25].

Таким образом, можно сделать вывод, что подростковый возраст является важным периодом для становления ответственности, начинается процесс формирования целостной модели ответственного поведения.

Ответственность подростков характеризуется добровольностью и сознательностью, волевой саморегуляцией, автономностью, осознанием возможности собственного участия в жизни общества, глубоким эмоциональным ощущением своей принадлежности к обществу, принятием его ценностей и идей. Причинами, вызывающими ответственное поведение, являются потребности как материальные, так и идеальные, а также внешние раздражители. Основой проявлений ответственности можно считать сложившиеся интеллектуальные, эмоциональные и волевые сферы подростка.

1.3 Ответственность как характеристика совладающего поведения подростков

Совладающее поведение рассматривают как целенаправленное поведение в социуме, позволяющее справляться со стрессами или с трудными жизненными ситуациями, с помощью способов, адекватных личностным особенностям и ситуациям, – через осознаннее стратегий действий. Сущность понятия «совладание» выражается в действенной адаптации человека к конкретной ситуации. Предназначение совладающего поведения является способность позволить человеку самому справиться с проблемной ситуацией, через ослабление, смягчение, избегание или привыканию к ситуации и таким образом преодолевать стресс, и совладать с ним или защитить себя от стрессовой ситуации [23].

Выделяются пять главных задач совладающего поведения:

1. минимизация негативного воздействия обстоятельств и увеличение возможностей восстановится в сложной жизненной ситуации;
2. преобразование условий жизненных ситуаций с точки зрения терпения, приспособления или регулирования;
3. становление позитивного и положительного «образа Я», а также уверенности в себе и своих силах;
4. поддержка и сохранение тесных взаимоотношений с другими людьми.
5. установление эмоционального равновесия

Успешность преодоления сложной ситуации достигается за счет реализации вышеперечисленных задач. Совладающее поведение является успешным, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; а также дает личности возможность восстановить дострессовую активность и оберегает личность от психического истощения, таким образом, предотвращает стресс.

В общем виде совладающее поведение протекает в три этапа:

- 1) Оценка ситуации – преимущественно проявляется в когнитивном процессе с эмоциональными компонентами;
- 2) Поиск альтернативных возможностей - оцениваются собственные возможности, включая возможную поддержку со стороны окружающих направленные на поиск решения проблемы;
- 3) Переоценка ситуации – сюда входит новая постановка задач и выборность новых альтернатив поведения как следствие предыдущих неудач или получения новой информации [14].

Задача совладающего поведения справиться с трудными жизненными ситуациями посредством преодоления трудностей, или уменьшения их отрицательных последствий, и как следствие возможность избежать этих трудностей, либо вытерпеть их [36].

Стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний, человек вырабатывает у себя защитные механизмы. Психологическая защита

«ограждает» сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Психологическая защита встречается у любого человека и её функции противоречивы: с одной стороны, она способствует адаптации человека к собственному внутреннему миру, но с другой – может ухудшить приспособленность к внешней социальной среде. Стратегии совладающего поведения имеют формы:

- 1) реальное решение проблемы;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 4) защита и отвержение проблемы;
- 5) уклонение и избегание;
- 6) сострадание к самому себе;
- 7) понижение самооценки;
- 8) эмоциональная экспрессия [22].

Определяют два типа совладающего поведения, это проблемно-ориентированное совладание, оно нацелено на разрешение стрессовой ситуации и может включать в себя агрессивные межличностные усилия (направленные на изменение ситуации) и рациональные, преднамеренные усилия, направленные на решение проблемы. А также эмоционально-ориентированное совладание, которое используется в ситуациях, которые невозможно изменить. Оценка контролируемой и неконтролируемой ситуаций влияет на выбор того или иного типа совладания, например, самоконтроль, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие на себя ответственности позитивную переоценку и уход-избегание. Проблемно-ориентированное совладание разрешает проблему, создавшую стресс, эмоционально-ориентированное совладание регулирует эмоции и изменяет отношение к произошедшему [4].

Человек, находящийся в трудной жизненной ситуации, использует одновременно по несколько стратегий. Эффективно использование нескольких способов совладания для регуляции негативных событий, в

особенности с применением практических методов. Неэффективными стратегиями являются избегания и позитивная переоценка ситуации. В стратегии позитивной переоценки кризисной ситуации содержится ловушка. Придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам не уменьшает стресс, а служит эмоциональному приспособлению к нему. Таким образом, искусственный, перенос внимания отвлекает от решения конкретных проблем [20].

Рассматривая зарубежную и отечественную литературу можно увидеть, что в качестве личностных ресурсов преодоления выделяются мотивация достижения, тип темперамента, а также локус контроля, ответственность. Ответственность выступает личностной характеристикой, являющейся не только копинг - ресурсом, но и личностным ресурсом для решения широкого спектра жизненных ситуаций [21].

По мнению Л.И. Дементий, истинная ответственность – это не боязнь последствий и наказания, хотя ответственность и наделена прогностической функцией. Подлинная ответственность – особенное высшее образование личности, эквивалентное самому способу жизни, выступающему и как ценность личности, и как установка по отношению к жизни в целом или отдельным ее ситуациям. Ответственность проявляется в потребности найти оптимальные пути и условия для выполнения задач. Факторами ответственности как адекватной стратегии действия можно назвать: самостоятельность, независимость от внешнего контроля, понимание характера решаемой задачи. Ответственность как форма активности подростка, позволяет индивиду осознанно подходить к проблемам и самостоятельно решать их. Осознавая и принимая ответственность за события, подросток способен апробировать разные стратегии поведения и предвидеть последствия поступков не только для себя, но и для других. Ответственный человек не ограничивает себя набором объективных условий, используемых при конструировании собственного поведения, а так же расширяет поле своей деятельности, пытаясь найти выгодные выходы из

трудного положения, в ситуациях неопределенности характеризуется стремлением к поиску необходимой информации для целостного оценивания и восприятия ситуации [6].

Стратегии совладающего поведения связаны с качествами зрелости личности, такими как становлением ответственности, активного взаимодействия с миром. Они зависят от зрелости и устойчивости конкретной личности и от особенностей организации индивидуальности, восприятия собственного здоровья. Это в единстве определяет эффективность выбора данных стратегий при деструктивных эмоциональных состояниях [9].

Особое значение для формирования различных сторон личности, а особенно волевых свойств, к которым относится и ответственность, имеет подростковый возраст – особая фаза психического развития личности, формирования психологической зрелости как сознательной регуляции собственного поведения [10].

Сегодняшние подростки переживают наложение всех ситуаций это и стрессы повседневности, экстремальные ситуации и межличностные и все это сопровождается возрастными кризисами.

Для школьников, которые обладают высоким уровнем ответственности, а также применяют конструктивные копинг-стратегии, такие как ориентация на решение задачи, характерна более эффективная адаптация к условиям стресса, адекватный уровень оценочной тревоги, высокий уровень активности, самочувствия и настроения [19].

Как размышляет в своей статье Куфтяк Е.В, подростковый период отмечается как критический для становления копинг-стиля. Именно в это время наиболее чаще подростками используются продуктивные и социальные копинг-стратегии такие как решение проблем, достижение, друзья, социальная поддержка, работа, позитивный фокус и прочее. Частота обращения к ним возрастает с возрастом. К подростковому возрасту устанавливается зрелый, цельный и социально приемлемый копинг-стиль,

который ориентирован на решение проблем, выбор защитного поведения становится осознанным, и направлен на большую конструктивность, это говорит о развитии опыта регуляции. В старшем подростковом возрасте главными становятся частично адаптивные способы реагирования. С возрастом уменьшается использование неадаптивных способов реагирования, в конфликтных ситуациях или в ситуациях получения «плохой» отметки. Ведущая деятельность в форме общения со сверстниками в подростковом возрасте далеко не всегда включает адаптивные формы поведения, направленные на разрешение межличностных конфликтов. Несформированная «Я-концепция» подростка, способствует проявлениям неадекватных реакций. Обостренное проблемное реагирование в кризисе подросткового возраста заменяется зрелым видением ситуации [16].

Рыжковская Т.Л. в своей статье представляет сравнительный анализ особенностей использования различных типов копинг-стратегий (когнитивные, поведенческие, эмоциональные) показывает, что в подростковом возрасте наиболее популярны поведенческие и эмоциональные стратегии, а в юношеском — когнитивные. Часто стратегиями совладения у подростков оказываются подавление эмоций и адекватных ситуации чувств, поиск поддержки и призыв о помощи, демонстративное поведение [35].

Морозова Т.Ю. анализируя результаты своего исследования предполагает, что молодые люди, использующие адаптивные копинг-стратегии имеют более высокий уровень психологической зрелости, высокую самооценку, ответственность и ощущение собственной значимости, являются готовыми к качественным изменениям будущей жизни. Они уверены в возможности самостоятельного осуществления жизненного пути, готовы принимать решения и воплощать их в жизнь [26].

Таким образом, совладающее поведение является переменной, зависящей от двух факторов – фактора личности субъекта и фактора реальной ситуации. Ответственность выступает личностной характеристикой, являющейся не только копинг - ресурсом, но и личностным

ресурсом для решения широкого класса жизненных ситуаций. Ответственность является формой активности личности, а так же контроля и способа принятия необходимости и позволяет подростку более осознанно и индивидуально подходить к ситуациям и самостоятельно решать их. Благодаря осознанию и принятию ответственности за события, подросток может использовать разные стратегии поведения, предвидеть последствия своих поступков. Задача совладающего поведения справляться с негативными жизненными обстоятельствами и заключается в том, чтобы преодолевать трудности, или уменьшать их отрицательные последствия.

Стратегии совладающего поведения связаны со становлением ответственности подростка: его активного взаимодействия с окружающим миром. Подростки, имеющие более высокий уровень ответственности, имеют более высокую самооценку и используют адаптивные копинг-стратегии, становятся готовыми к изменениям своей жизни, у них появляется уверенность в возможности самостоятельного выбора своего жизненного пути, они готовы принимать решения и воплощать их в жизнь.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ КАК ЛИЧНОСТНОГО ПРЕДИКТОРА
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной
диагностики**

Экспериментальное исследование с целью диагностики ответственности и совладающего поведения было проведено на базе МБОУ «СШ № 3» г. Енисейска в период с января 2017 по май 2017 гг. Выборка исследования представлена подростками 14 – 15 лет в количестве 40 человек, из них 26 девочек и 14 мальчиков.

В соответствии с теоретической основой работы и с выделенными задачами исследования были использованы следующие методики:

- 1) «Экспресс-диагностика ответственности» Прядеина В.П.
- 2) «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» Прядеина В.П.
- 3) «Копинг-тест» Лазаруса Р.

Методика «Экспресс-диагностика ответственности» Прядеина В.П. предназначена для выявления ответственности как устойчивого качества личности. Тест состоит из 12 вопросов, на которые испытуемые должны ответить. В бланке для ответов после номеров соответствующих утверждений:

- 7 (баллов) – если ответ утвердительный, «безусловно да»
- 6 - «да»;
- 5 - «возможно да»
- 4 – ответ нейтральный (прибегать в исключительных случаях)
- 3 - «возможно нет»
- 2 - «нет»
- 1 - «безусловно нет»

Об ответственности испытуемых можно говорить при сумме баллов от 60 до 84. Ответственность ситуативная при сумме от 37 до 59 баллов. Безответственность – при сумме от 12 до 36 баллов.

Методика «Многомерно - функциональная диагностика ответственности» Прядеина В.П. предназначена для выявления компонентов и полярных параметров ответственности. Тест опросника состоит из 70 вопросов на которые нужно ответить «безусловно да» оценивается в 7 баллов. «да» - 6 баллов. «чаще да» - 5 баллов. «когда как» - 4 балла. «чаще нет» - 3 балла. «нет» - 2 балла. «безусловно нет» - 1 балл. Подсчитывается сумма баллов в каждом из соответствующих разделов, характеризующие различные аспекты ответственности. Сумма баллов: от 25 до 35 говорит о выраженности характеристики ответственности; от 16 до 24 – о нейтральности, ситуативном проявлении ответственности; от 5 до 15 – о не выраженности ответственности и безответственности субъекта.

Данная методика описывает следующие компоненты: Динамический, включающий в себя следующие показатели – эргичность и аэргичность; Эмоциональный компонент включающий в себя показатели стеничность и астеничность; Регуляторный компонент (интернальность и экстернальность); Мотивационный компонент (социоцентричность и эгоцентричность); Когнитивный компонент (осмысленность и осведомленность); Результативный \компонент (предметность и субъектность).

Третья методика «Копинг-тест» Лазаруса Р. предназначена для определения копинг стратегий. Тест состоит из 50 утверждений, каждое из которых показывает определенный способ поведения в трудной или стрессовой ситуации, опросник состоит из 8 субшкал: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Полученные баллы, суммируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто - 3 балла. По суммарному баллу

выявляют уровень напряженности копинга 0-6 – низкий уровень напряженности; 7-12 – средний; 13-18 высокая напряженность копинга [14].

Первым этапом было проведение тестирования по методике «Экспресс-диагностика ответственности» В.П. Прядеина. В таблице 1 представлены результаты исследования.

Таблица 1 - Результаты первичного исследования испытуемых по методике «Экспресс-диагностика ответственности» (чел./%)

Выраженная ответственность	Ситуативная ответственность	Безответственность
4/10	30/75	6/15

По итогам диагностики выявлены группы испытуемых со следующими уровнями ответственности: выраженная ответственность зафиксирована у 4 человек, что составило 10% от общей выборки исследования. Испытуемые характеризуются добровольностью принятия новых обязанностей, выполнением обещаний, проявлением заинтересованности, самостоятельностью во время выполнения задачи.

Ситуативная ответственность выявлена у 30 человек, что составило 75% от выборки исследования. Испытуемые добровольно выполняют поставленную задачу, четко представляют ее результаты; преодолевают трудности и препятствия при работе неохотно, может быть низкое качество выполняемой работы.

Безответственность выявлена у 6 человек, что составило 15% от всей выборки. У данных испытуемых проявляется низкое качество выполнения деятельности, отсутствуют отрицательные эмоции при невыполнении обещаний, неготовность оказания помощи другим.

Вторым этапом проведена методика для выявления компонентов ответственности и их выраженных параметров с исследованием «Многомерно-функциональной диагностики ответственности» В.П. Прядеина, результаты которой представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики компонентов ответственности по методике «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядина (чел./%)

Компоненты ответственности		Виды ответственности	Выраженная	Ситуативная	Безответственность
Параметры компонентов	Динамический	эргичность	4/100	5/17	
		аэргичность		6/20	
	Мотивационный	социоцентричность	3/75	8/27	
		эгоцентричность		1/3	6/100
	Когнитивный	осмысленность	3/75	18/60	
		осведомленность	1/25	3/10	6/100
	Результативный	предметность	4/100	9/30	
		субъектность		10/33	6/100
	Эмоциональный	стеничность	4/100	12/40	2/33
		астеничность		8/27	1/17
	Регуляторный	интернальность	4/100	14/47	3/50
		экстернальность		1/3	3/50

По результатам проведенной диагностики выявили, что у испытуемых с выраженной ответственностью наиболее значимыми являются следующие параметры ответственности: у 100% испытуемых выражены эргичность, предметность, стеничность, интернальность, что позволяет характеризовать данных респондентов как: самостоятельными, им не нужен дополнительный контроль при выполнении заданий; продуктивными, ответственные дела они выполняют независимо от внешних обстоятельств, не ищущих причин

объясняющие неудачу; испытывающих положительные эмоции при выполнении ответственных дел.

В группе респондентов с ситуативной ответственностью выражены следующие параметры: осмысленность у 60% испытуемых, они осознают значимость обязательного и хорошо выполненного поручения, предвидят результат своей деятельности; интернальность у 47 % испытуемых, это говорит о независимости испытуемых от внешних обстоятельств, при выполнении ответственных дел; стеничность у 40% испытуемых, им приятно заниматься ответственным делом, ответственное дело у них вызывает положительные эмоции. Полярные параметры зафиксированы такие как субъективность у 33% и предметность у 30% испытуемых, что говорит о том, что испытуемые проявляют такие качества как самоотверженность, ответственность за взятые на себя обязательства, даже в ущерб себе. В то же время, другая половина испытуемых, напротив, ответственное дело выполняет для своего благополучия, для развития своих личностных качеств.

Подростки с выраженной безответственностью демонстрируют следующие параметры ответственности: у 100% испытуемых присутствуют эгоцентричность, осведомленность, субъектность, у 50% испытуемых выражены полярные параметры интернальность и экстернальность. Данным респондентам присущи такие характеристики как желание обратить на себя внимание в процессе реализации ответственных дел, получить поощрение; недостаточное понимание ответственности, обращение внимания на одну, неспецифическую сторону качества; за ответственные дела испытуемые берутся и заканчивают их лишь в том случае, если это связано с их благополучием; неудачи и промахи в деятельности объясняются посредством стечения обстоятельств, природными факторами, противодействием других людей. Другая половина испытуемых все же не ищет причин и попыток, объясняющих неуспех в начинаниях.

На следующем этапе исследования была проведена диагностика по методике «Копинг-тест» Лазаруса Р. с целью определения

предпочтительности копинг-стратегий испытуемыми. Результаты диагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики испытуемых «Копинг-тест» Лазаруса (чел./%)

Копинг стратегии	Выраженная ответственность	Ситуативная ответственность	Безответственность
Конфронтационный		1/3	
Дистанцирование		3/10	1/17
Самоконтроль	4/100	23/77	2/33
Поиск социальной поддержки	2/50	8/27	
Принятие ответственности			
Избегание		8/27	5/83
Планирование решения проблем	4/100	9/30	
Положительная переоценка	4/100	11/37	

Испытуемые с выраженной ответственностью чаще используют такие копинг - стратегии как самоконтроль (100%), планирование решения проблем (100%), положительная переоценка (100%), поиск социальной поддержки (50%). Это проявляется в преодолении негативных переживаний испытуемыми в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций; в высоком контроле поведения, стремлением скрыть от окружающих свои переживания, планировании собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов; преодолении негативных переживаний за счет ее положительного

переосмысления; ожидании поддержки, внимания, совета, сочувствия друзей, знакомых и конкретной действенной помощи.

В группе с ситуативной ответственностью у испытуемых выявлены такие часто используемые копинг - стратегии как самоконтроль (77%), положительная переоценка (37%), планирование решение проблем (30%), поиск социальной поддержки (27%), избегание (27%). Это проявляется в стремлении к самообладанию, выражению меньшего количества эмоций при возникновении проблемы; стремлении взглянуть на проблему с другой стороны, часто недооценивая степень ее сложности; в попытках преодоления проблемы, за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы; поиске выхода с помощью советов, поддержки, понимания друзей, родственников; в преодолении негативных переживаний в связи с трудностями с помощью отрицания проблемы.

В группе у испытуемых с выраженной безответственностью чаще используются такие копинг - стратегии как избегание (83%), самоконтроль (33%), дистанцирование (17%), что проявляется в контроле своих эмоций (не допускают их влияния на сложившуюся ситуацию), стремление скрыть от знакомых свои переживания, побуждения в связи со сложившейся сложной ситуацией; переключении внимания, отстранении, обесценивании ситуации, преодолении негативных переживаний за счет личного снижения ее значимости и степени переживания, вовлеченности в проблему, отдалении от проблемной ситуации.

По результатам первичной диагностики можно выделить следующие особенности подростков с разными видами ответственности: испытуемые с выраженной ответственностью (4 человека, 100%), преимущественно выбирают такие стратегии совладающего поведения как: самоконтроль, положительная переоценка и планирование решения проблем характеризуются самостоятельными, добровольно принимающими решения о взятии обязанностей. Имеют четкое представление о результатах работы,

удовлетворены итогами своей деятельности. Они регулирует эмоции, изменяют отношение к случившемуся в положительную сторону и решают проблему с помощью выработки плана действий.

Испытуемые с ситуативной ответственностью (30 человек, 75%), преимущественно выбирают такие стратегии совладающего поведения как: самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки и избегание. Подростки характеризуются добровольностью принятия ответственности, четким видением итогов своей работы, при невыполнении данных ими обещаний не испытывают вины, не высоким качеством сделанной работы. Для них имеет большое значение значимость последствий их поступков для себя лично и влияния их на жизнь. Они изменяют сложную ситуацию с помощью эмоционального настроя, отстраняются от проблемы, не пытаясь ее решить, преодолевают негатив в связи с проблемой за счет ее переосмысления в положительную сторону, ищут совета, поддержки, совершают поиск информации для разрешения сложной жизненной ситуации.

Испытуемые с выраженной безответственностью (6 человек, 15%), преимущественно выбирают такие стратегии совладающего поведения как: избегание, самоконтроль и дистанцирование. И имеют такие характеристики как, избегание ответственных дел, либо берутся за ответственные дела с неохотой, отказываются от планов, если встречают препятствия для выполнения ответственного задания или поручения, но если их деятельность приносит выгоду для них самих, то могут довести дело до конца. Они стараются отдалиться от проблемы как можно дальше, надеются, что все пройдет без их вмешательства.

По итогам первичной диагностики нами было выделены 2 группы испытуемых: экспериментальная, куда вошли учащиеся 8 «Б» класса, так как там доминирует количество учащихся с выраженной безответственностью; а так же контрольная группа, куда вошли учащиеся 8 «А» класса.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости проведения психологической работы.

2.2 Психологическая программа, направленная на формирование ответственности у подростков

Реализация психологической программы направлена на повышение уровня ответственности и освоение различных механизмов совладающего поведения.

Ответственность признается социально ценным личностным качеством, которое обязательно надо развивать, формировать, воспитывать и т.д. Ответственность проявляется в потребности найти оптимальные пути и условия для выполнения задач. Факторами ответственности как адекватной стратегии действия можно назвать: самостоятельность, независимость от внешнего контроля, понимание характера решаемой задачи. При несформированной ответственности подростки неадекватно оценивают свою дальнейшую социализацию в учебном процессе, в дальнейшей жизни. Это приводит к школьной дезадаптации, а в последующем — и к социальным проблемам.

Цель: формирование и развитие ответственного поведения у подростков.

Задачи:

1. Формировать представление учащихся об ответственности.
2. Способствовать развитию уверенности и самооценки.
3. Развивать умение учащихся планировать и организовывать свою деятельность.

Основными принципами работы являются:

1. Принцип нормативности развития.
2. Принцип коррекции "сверху вниз".
3. Принцип коррекции "снизу вверх".

4. Принцип системности развития психической деятельности.

5. Деятельностный принцип коррекции.

Форма проведения: групповая.

Методы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, психологические игры.

Оборудование: ватман, бумага, фломастеры, ручки, готовые бланки согласно содержанию упражнений.

Программа рассчитана на 9 занятий с периодичностью встреч 2 раза в неделю по 1.30 минут.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.

Разминка.

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2. Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть

Подведение итогов, получение обратной связи.

Ритуал прощания.

Тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Время реализации
Занятие 1	Разминка Упражнение «Правила нашей группы» Основная часть Беседа « Ответственность» Игра «Поменяйтесь местами» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 2	Разминка Упражнение «Моё настроение». Основная часть Упражнение 1 «Ответственность» Упражнение 2 «Шла Саша по шоссе» Упражнение 3 Повышение уверенности в себе Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин

Продолжение таблицы

№ занятия	Содержание занятия	Время реализации
Занятие 3	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Юбиляр» Упражнение 2 «Ваше настроение» Упражнение 3 “Что в имени тебе моём?” Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 4	Разминка Упражнение «Моё настроение» Основная часть Упражнение_1 « Я хороший» Упражнение 2 “Слепой и поводырь” Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 5	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Осознание ответственности» Упражнение 2 «Отсутствуют ключи» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 6	Разминка Основная часть Мини-лекция «Что такое самооценка» Упражнение 1 «Список черт» Упражнение 2 «Бег с карандашом» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 7	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Рисунок на спине» Упражнение 2 «Еженедельный отчет» Упражнение 3 «Марионетка» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 8	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (первая часть) Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 9	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (вторая часть) Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин

2.3 Анализ результатов повторной диагностики

Повторная диагностика проводилась на той же выборке с использованием тех же методов, что и при первичной диагностике. Были проведены диагностики по методикам «Экспресс-диагностика ответственности» Прядеина В.П., «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» Прядеина В.П. и «Копинг-тест» Лазаруса Р.

При повторном исследовании подростков по методике «Экспресс-диагностика ответственности» Прядеина В.П. получены следующие результаты, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп «Экспресс-диагностики ответственности» В.П. Прядеина, (чел./%)

Выраженная ответственность				Ситуативная ответственность				Безответственность			
Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
3/15	3/15	1/5	2/10	15/75	15/75	15/75	17/85	2/10	2/10	4/20	1/5
Итого %		+5%				+10%				-15%	

Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе показали следующие изменения: выраженная ответственность - результаты выросли на 5%; ситуативная ответственность - результаты увеличилась на 10%; безответственность - результаты уменьшились на 15%, что проявляется в повышении добровольно принятых новых обязанностей, выполнении обещаний; проявлении заинтересованности, самостоятельности во время выполнения задачи, преодолении трудностей и препятствий, при работе они

стали более самостоятельными, чаще проявляют эмоции с положительной оценкой при выполнении ответственных заданий.

В контрольной группе подростков изменений в уровне ответственности не выявлено.

Следующим этапом была проведена повторная диагностика подростков по методике «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядеина.

В экспериментальной группе подростков с выраженной ответственностью результаты параметров в процентном соотношении остались те же, также увеличилось количество подростков с выраженной ответственностью, что позволяет говорить о них как о самостоятельных, добровольно принимающих обязанности, имеющих четкое представление о результате поступков, готовых к преодолению трудностей.

Таблица 5 – Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента по методике «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядеина (чел.)

Компоненты ответственности			Виды Ответственности		Выраженная		Ситуативная		Безответственность	
			до	после	до	после	до	после		
Параметры компонентов	Динамический	эргичность	1	2	3	5				
		аэргичность			2	1	4			
	Мотивационный	Социотентричность		1	5	6				
		эгоцентричность					4	1		
	Когнитивный	осмысленность	1	2	8	15				
		осведомленность					4	1		
	Результативный	предметность	1	2	6	9				
		субъектность			5	3	2	1		
	Эмоциональный	стеничность	1	2	6	12				
		астеничность			4	1	2			
	Регуляторный	интернальность	1	2	8	12				1
		экстернальность					4			

Подростки с ситуативной ответственностью показали такие изменения как: повышение результатов по параметру осмысленность на 35%, то есть испытуемые понимают суть ответственности, имеют представление о качестве ответственности; параметр стеничность повысился на 20%, это говорит о том, что при выполнении и возможности выполнения ответственного задания у испытуемых стали больше возникать положительные эмоции; параметр интернальность повысился на 18 %, то есть испытуемые не ищут причин, объясняющих неуспех в тех или иных начинаниях, принимают за дело самостоятельно; параметр предметность увеличился на 13%, следовательно у испытуемых увеличилось желание выполнять общественные дела не смотря на свои личные желания, увеличилась продуктивность выполняемого задания; параметр эргичность повысился на 9%, испытуемые стали более самостоятельными, им не нужно постоянного контроля для выполнения ответственного задания. Понизились результаты у параметров астеничность на 23%, то есть испытуемые меньше испытывают отрицательные эмоции при выполнении ответственного дела; субъектность на 15%, то есть испытуемые чаще отказываются от развлечений ради выполнения задания, параметр аэргичность на 5%, то есть испытуемые стали обязательнее при выполнении ответственного задания.

У испытуемого с выраженной безответственностью изменения произошли в повышении результатов параметра интернальность, и понижение параметра аэргичность, что характеризует испытуемого как более независимого от внешних обстоятельств при выполнении ответственных дел, он стал более самостоятельным. Испытуемый находится на границе показателей безответственности и ситуативной ответственности.

Результаты исследования контрольной группы представлены в таблице 6. У испытуемых контрольной группы произошли следующие изменения: у испытуемых с ситуативной ответственностью повысились параметры осмысленность на 6 %, интернальность на 7%. Испытуемые в большей мере осознают значимость обязательного и хорошо выполненного поручения,

предвидят результат своей деятельности. Стали более независимы от внешних обстоятельств и причин при выполнении ответственных дел. Изменений у испытуемых с выраженной ответственностью и безответственностью нет.

Таблица 6 – Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента по методике «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядина (чел.)

Компоненты ответственности			Виды Ответственности		Ситуативная		Безответственность	
			Выраженная		до	после	до	после
Параметры компонентов	Динамический	эргичность	3	3	3	3		
		аэргичность			3	3	2	2
	Мотивационный	Социоцентричность	2	2	4	4		
		эгоцентричность					2	2
	Когнитивный	осмысленность	3	3	10	11		
		осведомленность					2	2
	Результативный	предметность	3	3	6	6		
		субъектность			5	5	1	1
	Эмоциональный	стеничность	3	3	6	6		
		астеничность					1	1
	Регуляторный	интернальность	3	3	5	6		
		экстернальность					2	2

На следующем этапе исследования была проведена повторная диагностика по методике «Копинг-тест» Р. Лазаруса с целью определения предпочтительности копинг-стратегий испытуемыми. Рассмотрим изменения результатов в экспериментальной группе, которые представлены в таблице 7.

Испытуемые экспериментальной группы стали активнее использовать такие стратегии совладания как поиск социальной поддержки, планирование решения проблем, положительная переоценка. Испытуемые чаще ищут совета, поддержки от друзей, родных, от своего окружения, общества, ищут

информацию для преодоления проблемы, больше используют анализ сложившейся ситуации, планируют действия для выхода из нее, учитывая прошлый опыт и накопленный ресурс.

Таблица 7 – Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента по методике «Копинг-тест» Лазаруса (чел.)

Копинг стратегии	Выраженная ответственность		Ситуативная ответственность		Безответственность	
	до	после	до	после	до	после
Конфронтационный						
Дистанцирование			1			
Самоконтроль	1	1	13	10	2	1
Поиск социальной поддержки		2	5	9		
Принятие ответственности						
Избегание			4	3	4	1
Планирование решения проблем	1	2	4	8		
Положительная переоценка	1	1	5	7		1

В контрольной группе выбор стратегии отличается тем, что испытуемые стали чаще использовать стратегию положительной переоценки. Это говорит о том, что испытуемые контрольной группы стали преодолевать тяжелую ситуацию с помощью осмысления проблемы, использовать это в работе над саморазвитием.

Таблица 8 – Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента по методике «Копинг-тест» Лазаруса (чел.)

Копинг стратегии	Выраженная ответственность		Ситуативная ответственность		Безответственность	
	до	после	до	после	до	после
Конфронтационный			1	1		
Дистанцирование			2	1	1	1
Самоконтроль	3	3	10	10		
Поиск социальной поддержки	2	2	3	3		
Принятие ответственности						
Избегание			4	4	1	1
Планирование решения проблем	3	3	5	5		
Положительная переоценка	3	3	6	7		

Таким образом, можно сделать вывод, что при повышении ответственности у подростков изменились предпочтения в выборе совладания, что свидетельствует о том, что подростки чаще ищут совета, поддержки со стороны близких, родных, знакомых, больше ищут информацию в различных источниках для преодоления проблемы. Активнее используют анализ проблемы, планируют свои действия для выхода из сложившейся ситуации, учитывая прошлый опыт и имеющиеся ресурсы для преодоления сложной ситуации, чаще стали использовать положительное переосмысление ситуации для выхода из проблемы.

Выбор стратегии совладающего поведения стал конструктивным, подросткам стало легче преодолевать трудности, уменьшать их

отрицательные последствия, увеличилась возможность восстановиться в сложной жизненной ситуации или приспособиться к ней, таким образом предотвратить стресс. Подростки становятся готовыми к качественным изменениям своей будущей жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие ответственности далеко не однозначно и весьма многогранно, также на основании выше изложенного мы определяем ответственность как качество личности, задействовано ценностными, моральными ориентирами, может быть случайным или закономерным проявлением. Ответственность проявляется в осознанном, инициативном, самостоятельном поведении, которое является основанием личности, определяющим поведение человека, которое влияет на организацию поведения, действий в его жизненном пути и ответственно за будущее.

В подростковом возрасте начинается формирование целостной модели ответственного поведения, начинается переосмысление сущностных характеристик личности, среди которых важное место занимают ответственность и самостоятельность. У подростков начинают формироваться такие компоненты ответственности как автономность и волевая саморегуляция. Подросток учится самостоятельно принимать решения, а также отвечать за результат этих решений самостоятельно. Основой проявлений ответственности можно считать сложившиеся интеллектуальные, эмоциональные и волевые сферы подростка.

Именно ответственность как форма активности подростка, контроля и способа принятия необходимости позволяет ему более осознанно, индивидуально подходить к ситуациям и самостоятельно решать их собственными силами. Благодаря осознанию и принятию ответственности за события, подросток имеет возможность и способен апробировать разные стратегии поведения, прогнозировать последствия своих поступков для себя и других людей. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности либо избежать их негативное проявление, либо изменить к ним отношение.

По итогам первичного экспериментального исследования были разделены испытуемые на две группы экспериментальную и контрольную. В

экспериментальной группе подростков была реализована психологическая программа «Ответственный подросток», направленная на формирование ответственности. По итогам повторной диагностики были выявлены следующие изменения у экспериментальной группы: выраженная ответственность повысилась на 5%, ситуативная на 10%, безответственность понизилась на 15%. Подобные результаты проявляются в увеличении количества добровольно принятых новых обязанностей, выполнении обещаний, проявлении заинтересованности, самостоятельности во время выполнения задачи, а также более самостоятельным преодолением трудностей и препятствий при работе, ростом положительных эмоций при выполнении ответственных заданий.

У испытуемых с ситуативной ответственностью больше всего увеличился когнитивный компонент (на 35%), эмоциональный компонент (на 20%), регуляторный компонент (на 18%). Это говорит о том, что испытуемые стали больше понимать и принимать ответственность, получать положительные эмоции при выполнении ответственных дел и делать это с большей охотой. Испытуемые стали более самостоятельными и не зависящими от внешних причин. В совладающем поведении испытуемые экспериментальной группы активнее используют такие стратегии совладания как поиск социальной поддержки, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что при повышении ответственности у подростков изменились предпочтения в выборе совладания, что свидетельствует о том, что подростки чаще ищут совета, поддержки со стороны близких, родных, знакомых, больше ищут информацию в различных источниках для преодоления проблемы. Активнее используют анализ проблемы, планируют свои действия для выхода из сложившейся ситуации, учитывая прошлый опыт и имеющиеся ресурсы для преодоления сложной ситуации, чаще стали

использовать положительное переосмысление ситуации для выхода из проблемы.

Выбор стратегии совладающего поведения стал конструктивным, подросткам стало легче преодолевать трудности, уменьшать их отрицательные последствия, увеличилась возможность восстановиться в сложной жизненной ситуации или приспособиться к ней, и таким образом предотвратить стресс.

Задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебное пособие / Т. П. Абдулова . – Москва : Академия, 2012. – 240 с.
2. Андреева, А. В. Возрастная и педагогическая психология: механизмы и условия психического развития и формирования личности : монография / А. В. Андреева, Н. Г. Брюханова. – Новосибирск : Издательство ЦРНС, 2013. – 169 с.
3. Барханская, Е. В. Сущность и содержание адаптивного совладающего поведения / Е. В. Барханская // Вектор науки. – 2013. – № 5. – С. 136 – 140.
4. Борытко, Н. М. Факторы и условия формирования ответственности младшего подростка / Н. М. Борытко, А. В. Комлев // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 68 – 71.
5. Брюханова, Н. Г. Психологические аспекты личностной ответственности / Н. Г. Брюханова, Е. В. Ширяева // Социосфера. – 2014. – № 1. – С. 178 – 179.
6. Дорофеев, Е. Д. Внутригрупповая ответственность при разных формах ответственности / Е. Д. Дорофеев // Социальная психология экономического поведения. – Москва : Наука, 2000. – С. 68 – 82.
7. Дементий, Л. И. Ответственность как ресурс личности : монография / Л. И. Дементий. – Москва : Информ-Знание, 2005. – 188 с.
8. Дементий, Л. И. Ответственность как детерминанта социальных представлений об успехе и условиях его достижения / Л. И. Дементий, Н. В. Лейфрид // Вестник Омского университета. – 2012. – № 3. – С. 289 – 295.
9. Дементий, Л. И. Ответственность: типология и личностные основания : монография / Л. И. Дементий. – Омск, 2001. – 192 с.
10. Журавлева, А. Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 474 с.
11. Зыкова, Н. Психологические защиты и копинг-поведение в подростковом возрасте / Н. Зыкова, Н. Гавриленко. – Москва : LAP, 2012. – 80 с.

12. Кашапова, Г. И. Ответственность как социально – психологический феномен и уровни ее развития / Г. И. Кашапова // Казанский педагогический журнал. – Казань : Слово, 2012. – № 1. – С. 110 – 116.
13. Конт - Спонвиль, А. Философский словарь / А. Конт - Спонвиль, Е. В. Головина. — Москва : Этерна, 2012. — 752 с.
14. Копинг - тест Лазаруса Р. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/00298.htm>
15. Крюкова, Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина. – Кострома, 2015. – 236 с.
16. Крылова, М. А. Психологические особенности личностной ответственности и ее развитие / М. А. Крылова // Тенденции развития психологии и педагогики : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : Аэтерна, 2014. – С. 39 – 40.
17. Куфтыак, Е. В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Е. В. Куфтыак // Психологические исследования. – 2012. – № 2 . – С. 22. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2012n2-22/656-kuftyak22.html>
18. Лаврентьева, О. А. Особенности формирования социальной ответственности в подростковом возрасте / О. А. Лаврентьева // Вестник Костромского государственного университета. – 2015. – Т.4. – С. 124 – 126.
19. Леоненко, Н. О. История психологии : учебное пособие для студентов вузов / Н. О. Леоненко, К. В. Адушкина. – Екатеринбург, 2012. – 380 с.
20. Луева, М. В. Возрастные особенности и стратегии совладающего поведения младших подростков в условиях образовательного процесса / М. В. Луева // Вестник Костромского государственного университета. – 2015. – Т.4. – С. 201 – 203.
21. Львова, Е. Н. Стратегии совладания как психологический ресурс сферы смысловой регуляции личности / Е. Н. Львова, Е. И. Шлягина // Психология

совладающего поведения : материалы II Международной научно-практической конференции. – 2010. – Т. 2. – С. 65-67.

22 Львова, Е. Н. Индивидуально- личностные характеристики совладания / Е. Н. Львова // Психология индивидуальности : Материалы IV Всероссийской научной конференции. – Москва : Логос, 2012. – С. 313 – 318.

23. Львова, Е. Н. Медиаторы совладающего поведения / Е. Н. Львова, О. В. Митина // Психология совладающего поведения : материалы III Международной научно-практической конференции. – 2013. – Т. 2. – С. 287 – 289.

24. Львова, Е. Н. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности / Е. Н. Львова, О. В. Митина, Е. И. Шлягина // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – С. 182. – 194.

25. Мазур, Ю. О. Социально-психологический тренинг личностного роста как средство развития просоциального поведения. – Ярославль, 2008. – 213 с.

26. Мартьянова, Г. Ю. Детерминация активности клиента индивидуального психологического консультирования его ответственностью / Г. Ю. Мартьянова // Психология и психотехника. – 2014. – №11. – С. 1215 – 1221.

27. Морозова, Т. Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т. Ю. Морозова // Системная психология и социология. – 2014. № 9. – С. 135 – 138.

28. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев, В. Е Семенова. – Москва : Либриком, 2010. – 248 с .

29. Педагогический энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://slovar.cc/enc/ped.html>

30. Пискун, В. М. Психологические условия формирования ответственного поведения старшеклассников : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00. 07 / Владимир Максимович Пискун. Киев, 1996. – 23 с .

31. Прядеин, В. П. Психодиагностика личности : Избранные психологические тесты: Практикум / В. П. Прядеин. – Сургут, 2014. – 215 с .

32. Прядеин, В. П. Воспитание ответственности у подростков: научно-методическое пособие / В. П. Прядеин. – Сургут : РИО СурГПУ, 2013. – 173 с.
33. Психологические игры и тренинги. Ответственность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://games-in-groups.org.ua/otvetstvennost>
34. Психологические игры и тренинги [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>
35. Райс, Ф Психология подросткового юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – Санкт Петербург : Питер, 2012. – 816 с.
36. Рыжковская, Т. Л. Особенности проявления копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте / Т. Л. Рыжковская, А. А. Самчик // Управление в социальных и экономических системах : материалы XXI международной научно-практической конференции. – Минск, 2012. – С. 172-173.
37. Светоч, В. Е. Самоорганизация времени жизни как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения / В. Е. Светоч // Психология и психотехника. – 2012. – № 1. – С. 40 – 48.
38. Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины / А. В. Соловьева. – Москва : Наука, Флинта, 2013. – 184 с.
39. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Юрайт, 2016 – 408 с.
40. ФГОС Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/336>
41. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – [Электронный ресурс] / Сайт «Академик» // URL. – 2013 – Режим доступа: http://psychology_pedagogy.academic.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичного исследования испытуемых по методике «Экспресс-диагностика ответственности»

№	Имя	Уровни ответственности	Баллы
1.	Елизавета	выраженная	67
2.	Дмитрий	выраженная	70
3.	Алена	выраженная	68
4.	Диана	выраженная	66
5.	Игорь	ситуативная	61
6.	Дарья	ситуативная	58
7.	Таня	ситуативная	58
8.	Вадим	ситуативная	57
9.	Анна	ситуативная	57
10.	Артем	ситуативная	56
11.	Нина	ситуативная	55
12.	Мария	ситуативная	55
13.	Ирина	ситуативная	54
14.	Настя	ситуативная	52
15.	Алексей	ситуативная	50
16.	Наташа	ситуативная	48
17.	Кристина	ситуативная	45
18.	Владимир	ситуативная	44
19.	Сергей	ситуативная	43
20.	Светлана	ситуативная	63
21.	Виктория	ситуативная	61
22.	Настя	ситуативная	60
23.	Диана Р.	ситуативная	59
24.	Ольга	ситуативная	59
25.	Стас	ситуативная	58
26.	Божена	ситуативная	58
27.	Аня	ситуативная	57
28.	Георгий	ситуативная	56
29.	Ксения	ситуативная	50
30.	Алина	ситуативная	48
31.	Полина	ситуативная	47
32.	Анна З.	ситуативная	45
33.	Василий	ситуативная	44
34.	Полина Г.	ситуативная	44
35.	Юрий	безответственность	35
36.	Катерина	безответственность	34
37.	Вячеслав	безответственность	35
38.	Юля	безответственность	35
39.	Александр	безответственность	34
40.	Илья	безответственность	32
ИТОГО: Выраженная ответственность 4 человека Ситуативная ответственность 30 человек Безответственность ответственность 6 человек			

Результаты первичной диагностики компонентов ответственности по методике
«Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядина

Имя	Динамический	Мотивационный компонент	Когнитивный компонент	Результативный компонент	Эмоциональный компонент	Регуляторный компонент
Выраженная ответственность						
Елизавета	Дэ26в Даэ19с	Мс 25в Мэ15н	Ко 29в Кос 19с	Рп26 в Рс 30 в	Эс 31в Эа 29в	Ри 29в Рэ18с
Дмитрий	Дэ29в Даэ11н	Мс 28в Мэ 18с	Ко 31в Кос 28в	Рп27в Рс24с	Эс 27в Эа 16с	Ри 32в Рэ 15н
Алена	Дэ27в Даэ18с	Мс 23с Мэ14н	Ко 30в Кос 14н	Рп29в Рс24с	Эс 27в Эа 18с	Ри 29в Рэ16с
Диана	Дэ 26в Даэ15н	Мс 25в Мэ14н	Ко 30в Кос 14н	Рп30в Рс18с	Эс 27в Эа 18с	Ри 30в Рэ16с
Итого:Выраженный	Дэ4	Мс3	Ко 3	Рп4	Эс 4	Ри 4
Ситуативный	Даэ0	Мэ 0	Кос 1	Рс1	Эа1	Рэ 0
Невыраженный	Дэ0	Мс 1	Ко 0	Рп0	Эс0	Ри 0
	Даэ2	Мэ 1	Кос 1	Рс3	Эа3	Рэ 3
	Дэ0	Мс 0	Ко 0	Рп0	Эс 0	Ри0
	Даэ2	Мэ3	Кос2	Рс0	Эа 0	Рэ 1
Ситуативная ответственность						
Игорь	Дэ 30в Даэ24с	Мс 27в Мэ 20с	Ко 26в Кос 20с	Рп 29в Рс26в	Эс 24с Эа 25в	Ри 27в Рэ20с
Дарья	Дэ18с Даэ20с	Мс 23с Мэ18с	Ко 25в Кос16с	Рп24с Рс17с	Эс 28в Эа 21с	Ри 20с Рэ17с
Таня	Дэ25в Даэ16с	Мс 27в Мэ14н	Ко 30в Кос 14н	Рп25в Рс18с	Эс 27в Эа 16с	Ри 28в Рэ 15н
Вадим	Дэ20с Даэ16с	Мс 15н Мэ 23с	Ко 24с Кос15н	Рп16с Рс14н	Эс 10н Эа 17с	Ри 25в Рэ11н
Анна	Дэ25в Даэ18с	Мс 23с Мэ 20с	Ко 27в Кос 21с	Рп26в Рс23с	Эс 26в Эа 23с	Ри 20с Рэ 15н
Артем	Дэ24с Даэ18с	Мс 25в Мэ 21с	Ко 26в Кос 13н	Рп23с Рс26в	Эс 24с Эа 20с	Ри 26в Рэ 21с
Нина	Дэ24с Даэ18с	Мс 23с Мэ26в	Ко 26в Кос24с	Рп26в Рс24с	Эс 27в Эа 22с	Ри 26в Рэ15н
Мария	Дэ24с Даэ18с	Мс 22с Мэ 24с	Ко 26в Кос 24с	Рп 26в Рс24с	Эс 25в Эа 23с	Ри 24с Рэ18с
Ирина	Дэ21с Даэ18с	Мс 21с Мэ 16с	Ко 27в Кос 11н	Рп17с Рс17с	Эс 27в Эа 18с	Ри 24с Рэ 16с
Настя	Дэ23с Даэ32в	Мс 23с Мэ 20с	Ко 27в Кос 15н	Рп30в Рс 25в	Эс 24с Эа 22с	Ри 25в Рэ16с
Алексей	Дэ12н Даэ16с	Мс 22с Мэ23с	Ко 24с Кос22с	Рп18с Рс18с	Эс 19с Эа 23с	Ри 24с Рэ20с
Наташа	Дэ16с Даэ13н	Мс 13н Мэ 21с	Ко 26в Кос 20с	Рп20с Рс17с	Эс 15н Эа 19 с	Ри 16 с Рэ 22с
Кристина	Дэ22с Даэ28в	Мс 26в Мэ18с	Ко 16с Кос 28в	Рп20с Рс15с	Эс 16с Эа 29в	Ри 18с Рэ22с
Владимир	Дэ18с Даэ25в	Мс 19с Мэ19с	Ко 25в Кос20с	Рп22с Рс20с	Эс 15н Эа 25в	Ри 17с Рэ29в
Сергей	Дэ13н Даэ32в	Мс 17с Мэ24с	Ко 16с Кос 29в	Рп12н Рс29в	Эс 18с Эа 29в	Ри 21с Рэ23с
Светлана	Дэ24с Даэ17с	Мс 29в Мэ 15н	Ко 28в Кос 14н	Рп26в Рс20с	Эс26в Эа 20с	Ри 25в Рэ14н

Продолжение таблицы

Имя	Динамический	Мотивационный компонент	Когнитивный компонент	Результативный компонент	Эмоциональный компонент	Регуляторный компонент
Виктория	Дэ27в Даэ24с	Мс26в Мэ 15н	Ко 25в Кос 12н	Рп27в Рс23с	Эс 27в Эа 20с	Ри 26в Рэ 14н
Настя	Дэ24с Даэ15н	Мс23с Мэ 14н	Ко 29в Кос 12н	Рп20с Рс27в	Эс 22с Эа 18с	Ри 25в Рэ 11н
Диана	Дэ28в Даэ14н	Мс 20с Мэ 13н	Ко22с Кос 18с	Рп24с Рс27в	Эс 27в Эа14н	Ри 27в Рэ 15н
Ольга	Дэ24с Даэ18с	Мс 26в Мэ 15н	Ко 30в Кос 15н	Рп25в Рс20с	Эс 27в Эа 19с	Ри 28в Рэ 16с
Станислав	Дэ25в Даэ20с	Мс 30в Мэ 10н	Ко 30в Кос 24с	Рп24с Рс27в	Эс30в Эа 25в	Ри 32в Рэ 18с
Божена	Дэ21с Даэ20с	Мс 22с Мэ18с	Ко24с Кос 17с	Рп24с Рс20с	Эс 26в Эа 22с	Ри21с Рэ 19с
Аня	Дэ20с Даэ17с	Мс 15н Мэ 22с	Ко 24с Кос 20с	Рп16с Рс18с	Эс 13н Эа 15н	Ри 24с Рэ 12н
Георгий	Дэ24с Даэ19с	Мс23с Мэ 22с	Ко24с Кос 13с	Рп23с Рс25в	Эс 24с Эа 20с	Ри 25в Рэ21с
Ксения	Дэ12с Даэ16с	Мс21с Мэ 24с	Ко 24с Кос 22с	Рп20с Рс19с	Эс 18с Эа 22с	Ри 22с Рэ 20с
Алина	Дэ17с Дпэ13н	Мс 13н Мэ 20с	Ко26в Кос22с	Рп21с Рс18с	Эс 15н Эа 18с	Ри 16с Рэ 20с
Поля	Дэ18с Даэ25в	Мс 22с Мэ 18с	Ко 25в Кос 23с	Рп22с Рс22с	Эс 16с Эа 25в	Ри25в Рэ 29в
Анна	Дэ18с Даэ23с	Мс21с Мэ 21с	Ко22с Кос 16с	Рп21с Рс13н	Эс21с Эа 24с	Ри 19с Рэ 21с
Василий	Дэ 22с Даэ28в	Мс 25в Мэ 19с	Ко17с Кос 30в	Рп18с Рс16с	Эс16с Эа29в	Ри19с Рэ 21с
Полина	Дэ20с Даэ26в	Мс 21с Мэ 21с	Ко 26в Кос 19с	Рп24с Рс25в	Эс23с Эа 25в	Ри23с Рэ 20с
Итого:Выраженный	Дэ5	Мс 8	Ко 17	Рп9	Эс6	Ри 5
Ситуативный	Даэ6	Мэ 1	Кос 3	Рс10	Эа 3	Рэ 1
Невыраженный	Дэ22	Мс 17	Ко 13	Рп20	Эс 6	Ри 10
	Даэ19	Мэ 21	Кос 19	Рс19	Эа 10	Рэ 10
	Дэ2	Мс 3	Ко0	Рп1	Эс 3	Ри 0
	Даэ4	Мэ 7	Кос 8	Рс1	Эа 0	Рэ 4
Безответственные						
Юрий	Дэ20с Даэ19с	Мс 20с Мэ 25в	Ко 21с Кос 27в	Рп20с Рс29в	Эс 15н Эа 22в	Ри 24с Рэ 30в
Катерина	Дэ18с Даэ 20с	Мс 18с Мэ26в	Ко 23с Кос 28в	Рп18с Рс25в	Эс 15н Эа 20с	Ри 18с Рэ 28в
Вячеслав	Дэ18с Даэ20с	Мс22с Мэ30в	Ко20с Кос 29в	Рп 20с Рс 27в	Эс24с Эа15н	Ри30в Рэ 23с
Юля	Дэ24с Даэ21с	Мс23с Мэ 33в	Ко23с Кос 28в	Рп24с Рс32в	Эс25в Эа 20с	Ри24с Рэ32в
Александр	Дэ20с Даэ20с	Мс 22с Мэ 30в	Ко 20с Кос 27в	Рп24с Рс32в	Эс 26в Эа 19с	Ри 30в Рэ 24с
Илья	Дэ14н Даэ18с	Мс22с Мэ30в	Ко20с Кос 28в	Рп24с Рс30в	Эс24с Эа16с	Ри30в Рэ 23с
Итого:Выраженный	Дэ 0	Мс0	Ко 0	Рп 0	Эс 2	Ри 3
Ситуативный	Даэ 0	Мэ 6	Кос 6	Рс 6	Эа 1	Рэ 3
Невыраженный	Дэ 5	Мс 6	Ко 6	Рп 6	Эс 2	Ри 3
	Даэ 6	Мэ 0	Кос 0	Рс 0	Эа 4	Рэ 3
	Дэ1	Мс 0	Ко 0	Рп 0	Эс 2	Ри0
	Даэ0	Мэ 0	Кос 0	рс 0	Эа 1	Рэ 0

Условные обозначения:

1. ДЭ – динамическая эргичность
2. ДАЭ – динамическая аэргичность

3. МС – мотивация социоцентрическая
4. МЭ – мотивация эгоцентрическая
5. КО – когнитивная осмысленность
6. КОС – когнитивная осведомленность
7. РП – результативность предметная
8. РС – результативность субъектная
9. ЭС – эмоциональность стеническая
10. ЭА – эмоциональность астеническая
11. РИ – регуляторная интернальность
12. РЭ – регуляторная экстернальность

Результаты диагностики испытуемых «Копинг-тест» Лазаруса

Имя	К	Д	С	Псп	По	И	Прп	Пп
Выраженная ответственность								
Диана В	11с	9с	13в	9с	7с	10с	15в	15в
Лиза	11с	10с	13в	16в	10с	9с	14в	13в
Дмитрий	11с	9с	13в	9с	7с	10с	15в	15в
Алена В	9с	10с	14в	15в	9с	8с	14в	13в
Итого:Высокий	0	0	4	2	0	0	4	4
Средний	4	4	0	2	4	4	0	0
низкий	0	0	0	0	0	0	0	0
Ситуативная ответственность								
Светлана	9с	12с	15в	6н	12с	13в	12с	10с
Виктория	6н	12с	15в	11с	9с	11с	11с	11с
Настя	8с	6н	9с	12с	10с	11с	9с	10с
Диана	6н	11с	15в	13в	9с	9с	15в	12с
Ольга	7с	12с	13в	7с	8с	12с	12с	8с
Стас	10с	10с	15в	16в	10с	17в	12с	16в
Божена	11с	15в	16в	6н	10с	11с	13в	12с
Аня	4н	7с	7с	5н	4н	8с	10с	6н
Георгий	6н	9с	13в	8с	6н	9с	11с	9с
Ксения	7с	11с	18в	13в	9с	9с	16в	15в
Алина	8с	11с	15в	2н	7с	14в	8с	6н
Поля	10с	9с	18в	13в	6н	11с	9с	13в
Анна	7с	12с	15в	6н	8с	13в	9с	9с
Василий	12с	11с	18в	14в	7с	12с	10с	14в
Полина	7с	11с	18в	12с	9с	9с	16в	15в
Игорь	3н	7с	8с	8с	2н	4н	7с	6н
Дарья	10с	14в	16в	6н	9с	10с	13в	14в
Таня	7с	14в	13в	6н	6н	14в	11с	8с
Вадим	4н	7с	8с	5н	4н	8с	10с	6н
Анна	7с	9с	10с	9с	10с	8с	15в	12с
Артем	6н	8с	14в	7с	6с	9с	12с	8с
Нина	8с	11с	12с	9с	12с	8с	15в	10с
Мария	8с	11с	11с	10с	9с	8с	14в	11с
Ирина	6н	12с	15в	11с	9с	11с	11с	11с
Настя	7с	8с	14в	8с	7с	8с	7с	13в
Алексей	6н	11с	18в	12в	8с	9с	16в	15в
Наташа	7с	10с	16в	2н	6н	15в	8с	6н
Кристина	12в	10с	18в	14в	6н	13в	9с	15в
Володя	10с	9с	18в	13в	5н	11с	8с	13в
Сергей	8с	9с	17в	10с	3н	13в	7с	14в
Итого: Высокий	0	3	23	8	0	8	9	11
Средний	20	26	7	13	20	21	21	14
низкий	9	1	0	9	10	1	0	4
Безответственность								
Вячеслав Б	6н	12с	10с	9с	3н	15в	7с	9с
Юля	6н	10с	12с	8с	4н	13в	6н	11с
Александр	7с	11с	13в	7с	4н	13в	5н	10с
Илья	7с	11с	13в	7с	3н	14в	7с	11с
Юрий Б	6н	12с	10с	9с	3н	15в	7с	9с
Катерина	6н	13в	12с	8с	4н	12с	6н	12с
Итого:Высокий	0	1	2	0	0	5	0	0
Средний	2	5	4	6	0	1	3	6
низкий	4	0	0	0	6	0	3	0

Условные обозначения:

К- Конфронтационный

Д- Дистанцирование

С – Самоконтроль

Псп - Поиск социальной поддержки

По - Принятие ответственности

И – Избегание

Прп- Планирование решения проблем

Пп - Положительная переоценка

В - высокий уровень выраженности

С – средний уровень выраженности

Н – низкий уровень выраженности

Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп по
«Экспресс - диагностике ответственности» В.П. Прядеина

№	8 А класс	Ответственность	8 Б класс	ответственность
1	Дмитрий	В 69-1	Диана	В 69+3
2	Алена	В 68	Светлана	В 66 +3
3	Елизавета	В 68+1	Виктория	С 65+4
4	Игорь	С 61	Настя	С 62+2
5	Дарья	С 60+2	Диана	С 60+1
6	Таня	С 58	Станислав	С 60+2
7	Вадим	С 58+1	Ольга	С 59-0
8	Анна	С 57	Божена	С 59+1
9	Артем	С 56	Аня	С 59+2
10	Нина	С 56+1	Георгий	С 57+1
11	Мария	С 55	Ксения	С 54+4
12	Ирина	С 54	Анна	С 49+4
13	Настя	С 54+2	Поля	С 48+1
14	Алексей	С 50	Алина	С 48-0
15	Наташа	С 47-1	Василий	С 47+2
16	Кристина	С45	Полина	С 46+2
17	Владимир	С 45+1	Вячеслав	С 38+3
18	Сергей	С 44+1	Юля	С 37+2
19	Юрий	Б 36+1	Александр	С 37+3
20	Катерина	Б 35+1	Илья	Б 36+4

Условные обозначения:

В - выраженная ответственность

С – ситуативная ответственность

Б - безответственность

«+» - повышение показателей

«-» - понижение показателей

Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента по методике «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Пряжина

Имя 8 Б	ЭК	Рег К	МК	КК	ДК	Рез К
Выраженная ответственность						
Диана	Эс 28в+ Эа 18с	Ри 30в Рэ16с	Мс 25в Мэ14н	Ко 30в Кос 14н	Дэ 26в Дэа15н	Рп30в Рс18с
Светлана	Эс26в Эа 18с-	Ри 27в+ Рэ14н	Мс 29в Мэ 15н	Ко 28в Кос 14н	Дэ26в+ Дэа17с	Рп26в Рс20с
Итого:Выраженный	Эс2 Эа 0	Ри 2 Рэ 0	Мс2 Мэ 0	Ко2 Кос 0	Дэ2 Дэа0	Рп2 Рс0
Ситуативный	Эс0 Эа1	Ри 0 Рэ 1	Мс 0 Мэ -	Ко 0 Кос0	Дэ0 Дэа1	Рп0 Рс2
Невыраженный	Эс0 Эа0	Ри 0 Рэ 1	Мс 0 Мэ 1	Ко 0 Кос1	Дэ 0 Дэа1	Рп0 Рс0
Ситуативная ответственность						
Виктория	Эс 28в+ Эа 17с-	Ри 27в+ Рэ 14н	Мс26в Мэ 15н	Ко 25в Кос 12н	Дэ27в Дэа22с-	Рп27в Рс29с-
Настя	Эс 25в+ Эа 16с-	Ри 26в+ Рэ 11н	Мс24с+ Мэ 14н	Ко 29в Кос 12н	Дэ24с Дэа15н	Рп22с+ Рс26в-
Диана	Эс 27в Эа14н	Ри 27в+ Рэ 15н	Мс 24с+ Мэ 13н	Ко25в+ Кос 18с	Дэ28в Дэа14н	Рп26в+ Рс24с-
Ольга	Эс 27в Эа 17с-	Ри 28в Рэ 15н-	Мс 28в+ Мэ 15н	Ко 30в Кос 15н	Дэ25в+ Дэа16с-	Рп25в Рс18с-
Станислав	Эс30в Эа 20с-	Ри 32в Рэ 18с	Мс 29в- Мэ 10н	Ко 30в Кос 21с-	Дэ25в Дэа18с-	Рп24с+ Рс24с-
Божена	Эс 27в+ Эа 20с-	Ри25в+ Рэ 19с	Мс 24с+ Мэ17с-	Ко25в+ Кос 17с	Дэ22с+ Дэа18с-	Рп24с Рс18с-
Аня	Эс 18с+ Эа 14н-	Ри 25в+ Рэ 12н	Мс 17с+ Мэ 16с-	Ко 25в+ Кос 20с	Дэ23с+ Дэа17с	Рп20с+ Рс16с-
Георгий	Эс 25в+ Эа 20с	Ри 25в Рэ21с	Мс24с+ Мэ 20с-	Ко25в+ Кос 13с	Дэ24с Дэа17с-	Рп24с+ Рс20с-
Ксения	Эс 24с+ Эа 22с	Ри 25в+ Рэ 20с	Мс23с+ Мэ 20с-	Ко 25в+ Кос 21с-	Дэ16с+ Дэа15н-	Рп25в+ Рс17с-
Алина	Эс 19с+ Эа 16с-	Ри 20с+ Рэ 18с-	Мс 16с+ Мэ 18с-	Ко26в Кос22с	Дэ19с+ Дэа13н	Рп24с+ Рс17с-
Поля	Эс 17с+ Эа 24с-	Ри26в+ Рэ 25в-	Мс 25в+ Мэ 18с	Ко 26в+ Кос 22с-	Дэ18с Дэа24с-	Рп22с Рс18с-
Анна	Эс25в+ Эа 22с-	Ри 22с+ Рэ 21с	Мс25в+ Мэ 18с-	Ко25в+ Кос 16с	Дэ18с Дэа20с-	Рп23с+ Рс13н
Василий	Эс19с+ Эа26в-	Ри25в+ Рэ 18с-	Мс 25в+ Мэ 19с	Ко22с+ Кос 26в-	Дэ 23с+ Дэа27в-	Рп20с+ Рс16с
Полина	Эс25в+ Эа 24с-	Ри25в+ Рэ 18с-	Мс 24с+ Мэ 18с-	Ко 26в Кос 19с	Дэ20с Дэа26в-	Рп24с Рс25в-
Юрий	Эс 15н Эа 22в	Ри 24с Рэ 30в	Мс 20с Мэ 25в	Ко 21с Кос 27в	Дэ20с Дэа17с-	Рп20с Рс25в-
Вячеслав Б	Эс25в+ Эа15н	Ри30в Рэ 23с-	Мс24с+ Мэ25в-	Ко25в+ Кос 24с-	Дэ23с+ Дэа18с-	Рп 20с Рс 23с-
Юля	Эс25в Эа 20с	Ри26в+ Рэв24с-	Мс23с Мэ 24с-	Ко25в+ Кос 23с-	Дэ25в+ Дэа20с-	Рп24с Рс30в-
Александр	Эс 26в Эа 18с-	Ри 30в Рэ 24с	Мс 24с+ Мэ 24с-	Ко 20с Кос 25в-	Дэ23с+ Дэа18с-	Рп24с Рс31в-
Итого:Выраженный	Эс 12 Эа 1	Ри 15 Рэ 1	Мс 6 Мэ1	Ко 15 Кос 2	Дэ 4 Дэа 1	Рп 4 Рс 5
Ситуативный	Эс 5 Эа 13	Ри 2 Рэ 11	Мс 11 Мэ 11	Ко 2 Кос 12	Дэ 13 Дэа 12	Рп 13 Рс 12
Невыраженный	Эс 0 Эа 3	Ри 0 Рэ 5	Мс 2 Мэ 5	Ко 0 Кос 3	Дэ 0 Дэа 4	Рп 0 Рс 1
Безответственность						
Илья	Эс24с Эа16с	Ри28в- Рэ 23с	Мс25в+ Мэ24с-	Ко22с+ Кос 26в-	Дэ14н Дэа18с	Рп24с Рс30в
Итого:Выраженный	Эс 0 Эа 0	Ри1 Рэ 0	Мс 1 Мэ 0	Ко0 Кос 1	Дэ Дэа	Рп 0 Рс 1
Ситуативный	Эс 1 Эа1	Ри0 Рэ 1	Мс 0 Мэ 1	Ко 1 Кос0	Дэ Дэа	Рп 1 Рс 0
Невыраженный	Эс 0 Эа 0	Ри 0 Рэ 0	Мс 0 Мэ 0	Ко 0 Кос 0	Дэ Дэа	Рп 0 Рс 0

Условные обозначения

Э К – эмоциональный компонент

Рег К – Регулятивный компонент

М К – Мотивационный компонент

К К – когнитивный компонент

Д К - динамический компонент

Рез К – результативный компонент

ДЭ – динамическая эргичность

ДАЭ – динамическая аэргичность

МС – мотивация социоцентрическая

МЭ – мотивация эгоцентрическая

КО – когнитивная осмысленность

КОС – когнитивная осведомленность

РП – результативность предметная

РС – результативность субъектная

ЭС – эмоциональность стеническая

ЭА – эмоциональность астеническая

РИ – регуляторная интернальность

РЭ – регуляторная экстернальность

«+» - повышение показателей

«-» - понижение показателей

Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента по методике
«Многомерно-функциональная диагностика ответственности» В.П. Прядеина

Имя 8 Б	Э К	Рег К	М К	К К	Д К	Рез К
Выраженная ответственность						
Елизавета	Эс 31в Эа 24с-	Ри 28в+ Рэ18с	Мс 25в Мэ15н	Ко 27в- Кос 19с	Дэ26в Даэ18с-	Рп26 в Рс 24с-
Дмитрий	Эс 27в Эа 16с	Ри 31в- Рэ 15н	Мс 28в Мэ 18с	Ко 31в Кос 26в-	Дэ29в Даэ11н	Рп27в Рс22с-
Алена	Эс 27в Эа 18с	Ри 29в Рэ15н	Мс 24с+ Мэ14н	Ко 28в- Кос 14н	Дэ27в Даэ17с-	Рп29в Рс22с-
Итого:Выраженный	Эс 3 Эа0	Ри 3 Рэ 0	Мс 2 Мэ 0	Ко 3 Кос 1	Дэ 3 Даэ 0	Рп 3 Рс 0
Ситуативный	Эс0 Эа 3	Ри 0 Рэ 1	Мс 1 Мэ 1	Ко 0 Кос 1	Дэ 0 Даэ 2	Рп 0 Рс 3
Невыраженный	Эс 0 Эа 0	Ри0 Рэ 2	Мс 0 Мэ 2	Ко 0 Кос 1	Дэ 0 Даэ 1	Рп 0 Рс 0
Ситуативная ответственность						
Игорь	Эс 25в+ Эа 23с-	Ри 27в Рэ21с+	Мс 27в Мэ 20с	Ко 26в Кос 20с	Дэ 30в Даэ22с-	Рп 29в Рс26в
Дарья	Эс 28в Эа 21с	Ри 20с Рэ15с-	Мс 24с+ Мэ18с	Ко 25в Кос16с	Дэ19с+ Даэ18с-	Рп24с Рс17с
Таня	Эс 27в Эа 16с	Ри 28в Рэ 14н-	Мс 27в Мэ14н	Ко 29в- Кос 14н	Дэ25в Даэ16с-	Рп25в Рс18с
Вадим	Эс 14н+ Эа 17с	Ри 25в Рэ11н	Мс 16с+ Мэ 20с-	Ко 24с Кос15н	Дэ22с+ Даэ16с	Рп16с Рс14н
Анна	Эс 26в Эа 20с-	Ри 20с Рэ 15н	Мс 24с+ Мэ 20с	Ко 27в Кос 21с	Дэ25в Даэ18с	Рп26в Рс23с
Артем	Эс 24с Эа 19с-	Ри 26в Рэ 21с	Мс 26в+ Мэ 19с-	Ко 26в Кос 13н	Дэ24с Даэ16с-	Рп23с Рс26в
Нина	Эс 27в Эа 22с	Ри 26в Рэ15н	Мс 24с+ Мэ25в-	Ко 26в Кос24с	Дэ24с Даэ17с-	Рп26в Рс24с
Мария	Эс 25в Эа 23с	Ри 24с Рэ16с-	Мс 23с+ Мэ 22с-	Ко 26в Кос 24с	Дэ24с Даэ18с	Рп 26в Рс24с
Ирина	Эс 27в Эа 18с	Ри 24с Рэ 16с	Мс 22с+ Мэ 16с	Ко 27в Кос 11н	Дэ21с Даэ18с	Рп17с Рс17с
Настя	Эс 24с Эа 20с-	Ри 25в Рэ16с	Мс 23с Мэ 20с	Ко 27в Кос 15н	Дэ24с+ Даэ30в-	Рп30в Рс 25в
Алексей	Эс 19с Эа 23с	Ри 24с Рэ16с-	Мс 23с+ Мэ20с-	Ко 24с Кос22с	Дэ12н Даэ16с-	Рп18с Рс18с
Наташа	Эс 15н Эа 19 с	Ри 18 с+ Рэ 22с	Мс 13н Мэ 21с	Ко 26в Кос 20с	Дэ18с+ Даэ13н	Рп20с Рс17с
Кристина	Эс 18с+ Эа 25в-	Ри 18с Рэ20с-	Мс 26в Мэ18с	Ко 16с Кос 28в	Дэ22с Даэ26в-	Рп20с Рс15с
Владимир	Эс 15н Эа 23с-	Ри 19с+ Рэ25в-	Мс 20с+ Мэ19с	Ко 25в Кос20с	Дэ18с Даэ25в	Рп22с Рс20с
Сергей	Эс 18с Эа 29в	Ри 21с Рэ23с	Мс 17с Мэ24с	Ко 18с+ Кос 24с-	Дэ13н Даэ30в-	Рп12н Рс29в
Итого:Выраженный	Эс 7 Эа 2	Ри 6 Рэ 1	Мс 4 Мэ 1	Ко 11 Кос 2	Дэ 3 Даэ 4	Рп 5 Рс 4
Ситуативный	Эс 5 Эа 11	Ри 9 Рэ 10	Мс 9 Мэ 13	Ко 3 Кос 8	Дэ 10 Даэ 10	Рп 8 Рс 10
Невыраженный	Эс 3 Эа 0	Ри 0 Рэ 4	Мс 2 Мэ 1	Ко 1 Кос 5	Дэ 2 Даэ 1	Рп 2 Рс 1
Безответственность						
Юрий	Эс 15н Эа 25в	Ри 24с Рэ 28в-	Мс 20с Мэ 25в	Ко 21с Кос 27в	Дэ22с+ Даэ19с	Рп22с+ Рс28в-
Катерина	Эс 16с+ Эа 17с-	Ри 18с Рэ 28в	Мс 18с Мэ26в	Ко 23с Кос 28в	Дэ18с Даэ 20с	Рп18с Рс25в
Итого:Выраженный	Эс 0 Эа 1	Ри 0 Рэ2	Мс0 Мэ 2	Ко 0 Кос 2	Дэ 0 Даэ 0	Рп 0 Рс 2
Ситуативный	Эс 1 Эа 1	Ри2 Рэ 0	Мс 2 Мэ 0	Ко 2 Кос 0	Дэ 2 Даэ 2	Рп 2 Рс 0
Невыраженный	Эс 1 Эа 0	Ри0 Рэ 0	Мс 0 Мэ 0	Ко 0 Кос 0	Дэ 0 Даэ 0	Рп 0 Рс 0

Условные обозначения

Э К – эмоциональный компонент

Рег К – Регулятивный компонент

М К – Мотивационный компонент

К К – когнитивный компонент

Д К - динамический компонент

Рез К – результативный компонент

ДЭ – динамическая эргичность

ДАЭ – динамическая аэргичность

МС – мотивация социоцентрическая

МЭ – мотивация эгоцентрическая

КО – когнитивная осмысленность

КОС – когнитивная осведомленность

РП – результативность предметная

РС – результативность субъектная

ЭС – эмоциональность стеническая

ЭА – эмоциональность астеническая

РИ – регуляторная интернальность

РЭ – регуляторная экстернальность

«+» - повышение показателей

«-» - понижение показателей

Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента по методике «Копинг-тест» Лазаруса

Имя	Конфронтационный	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Выраженная ответственность								
Диана В	10с-	9с	12с-	9с	9с+	10с	16в+	15в
Светлана	9с	11с-	13в-	6н	12с	11с-	13в+	11с+
Итого:								
Высокий	0	0	1	0	0	0	2	1
Средний	2	2	1	1	2	2	0	1
низкий	0	0	0	1	0	0	0	0
Ситуативная ответственность								
Виктория	6н	12с	15в	11с	9с	11с	13в+	11с
Настя	8с	6н	9с	13 в+	12с+	9с-	10с+	10с
Диана	6н	11с	15в	13в	9с	9с	15в	13в+
Ольга	7с	10с-	11с-	7с	8с	12с	12с	8с
Станислав	7с-	10с	15в	16в	10с	14в-	15в+	16в
Божена	10с-	12с-	15в-	8 с+	10с	11с	13в	12с
Аня	4н	6н-	7с	5н	7с+	10с+	10с	6н
Георгий	6н	9с	10с-	13в+	6н	9с	14в+	9с
Ксения	7с	11с	16в-	13в	9с	9с	16в	15в
Алина	8с	11с	15в	13в+	8с+	12с-	8с	10с+
Поля	10с	9с	18в	13в	6н	11с	9с+	13в
Анна	7с	12с	15в	6н	8с	11с-	10с+	9с
Василий	12с	11с	15в-	14в	7с	12с	13в+	14в
Полина	7с	11с	18в	13в+	9с	8с-	16в	15в
Вячеслав Б	6н	10с-	10с	9с	5н+	12с-	10с+	9с
Юля	6н	8с-	12с	8с	6н+	13в	9с+	13в+
Александр	7с	11с	10с-	10с+	7с+	13в	8с+	10с
Итого:								
Высокий	0	0	10	9	0	3	8	7
Средний	11	15	7	6	13	14	9	9
низкий	6	2	0	2	4	0	0	1
Безответственность								
Илья	7с	9с-	13в	7с	3н	13в-	7с	13в+
Итого:								
Высокий	0	0	1	0	0	1	0	1
Средний	1	1	0	1	0	0	1	0
низкий	0	0	0	0	1	0	0	0

Условные обозначения:

В - высокий уровень выраженности

С – средний уровень выраженности

Н – низкий уровень выраженности

«+» - повышение показателей

«-» - понижение показателей

Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента по методике «Копинг-тест» Лазаруса

Имя	Конфронтационный	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Выраженная ответственность								
Лиза	11с	9с-	13в	16в	9с-	9с	15в+	13в
Дмитрий	9с-	9с	12с-	10с+	7с	10с	15в	15в
Алена В	9с	10с	14в	15в	9с	8с	14в	13в
Итого:								
Высокий	0	0	3	2	0	0	3	3
Средний	3	3	0	1	3	3	0	0
низкий	0	0	0	0	0	0	0	0
Ситуативная ответственность								
Игорь	3н	7с	8с	9с+	3н-	4н	9с+	6н
Дарья	10с	12с-	16в	6н	9с	10с	14в+	14в
Таня	7с	14в	13в	6н	6н	14в	12с+	8с
Вадим	4н	7с	8с	6н+	4н	8с	10с	8с+
Анна	7с	9с	10с	9с	10с	8с	15в	13в+
Артем	6н	8с	14в	7с	6с	10с+	12с	8с
Нина	8с	11с	10с-	9с	12с	8с	15в	12с+
Мария	8с	11с	11с	12с+	9с	8с	14в	11с
Ирина	6н	12с	15в	11с	9с	11с	11с	11с
Настя	7с	8с	14в	9с+	7с	8с	7с	13в
Алексей	6н	11с	18в	12в	8с	9с	16в	15в
Наташа	7с	12с+	16в	2н	6н	14в-	8с	6н
Кристина	12в	10с	18в	14в	6н	13в	9с	15в
Володя	10с	9с	16в-	13в	5н	11с	8с	13в
Сергей	8с	9с	17в	10с	4н+	13в	7с	14в
Итого:								
Высокий	1	1	10	3	0	4	5	7
Средний	9	14	5	8	8	10	10	6
низкий	5	0	0	4	7	1	0	2
Безответственность								
Юрий Б	6н	12с	9с-	9с	3н	15в	7с	9с
Катерина	6н	13в	12с	8с	4н	13в+	6н	12с
Итого:								
Высокий	0	1	0	0	0	1	0	0
Средний	0	1	2	2	0	1	1	2
низкий	2	0	0	0	2	0	1	0

Условные обозначения:

В - высокий уровень выраженности

С – средний уровень выраженности

Н – низкий уровень выраженности

«+» - повышение показателей

«-» - понижение показателей

Психологическая программа «Ответственный подросток»

Реализация психологической программы направлена на повышение уровня ответственности и освоение различных механизмов совладающего поведения.

Ответственность признается социально ценным личностным качеством, которое обязательно надо развивать, формировать, воспитывать и т.д. Ответственность проявляется в потребности найти оптимальные пути и условия для выполнения задач. Факторами ответственности как адекватной стратегии действия можно назвать: самостоятельность, независимость от внешнего контроля, понимание характера решаемой задачи. При несформированной ответственности подростки неадекватно оценивают свою дальнейшую социализацию в учебном процессе, дальнейшей жизни. Это приводит к школьной дезадаптации, а в последующем — и к социальным проблемам.

Цель: формирование и развитие ответственного поведения у подростков.

Задачи:

1. Формировать представление учащихся об ответственности.
2. Способствовать развитию уверенности и самооценки
3. Развивать умение учащихся планировать и организовывать свою деятельность

Основными принципами работы являются:

1. Принцип нормативности развития.
2. Принцип коррекции "сверху вниз".
3. Принцип коррекции "снизу вверх".
4. Принцип системности развития психической деятельности.
5. Деятельностный принцип коррекции.

Форма проведения: групповая.

Методы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, психологические игры.

Оборудование: ватман, бумага, фломастеры, ручки, готовые бланки согласно содержанию упражнений.

Программа рассчитана на 9 занятий с периодичностью встреч 2 раза в неделю по 1.30 минут.

Структура занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

Заключительная часть

Подведение итогов, получение обратной связи.

Ритуал прощания.

Тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Время реализации
Занятие 1	Разминка Упражнение «Правила нашей группы» Основная часть Беседа « Ответственность» Игра «Поменяйтесь местами» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 2	Разминка Упражнение «Моё настроение». Основная часть Упражнение 1 «Ответственность» Упражнение 2 «Шла Саша по шоссе» Упражнение 3 Повышение уверенности в себе Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 3	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Юбиляр» Упражнение 2 «Ваше настроение» Упражнение 3 «Что в имени тебе моём?» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 4	Разминка Упражнение «Моё настроение» Основная часть Упражнение_1 «Я хороший» Упражнение 2 «Слепой и поводырь» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 5	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Осознание ответственности» Упражнение 2 «Отсутствуют ключи» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин

продолжение таблицы

№ занятия	Содержание занятия	Время реализации
Занятие 6	Разминка Основная часть Мини-лекция «Что такое самооценка» Упражнение 1 «Список черт» Упражнение 2 «Бег с карандашом» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 7	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Рисунок на спине» Упражнение 2 «Еженедельный отчет» Упражнение 3 «Марионетка» Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 8	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (первая часть) Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин
Занятие 9	Разминка Основная часть Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (вторая часть) Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания	1.30 мин

Занятие 1

Ритуал приветствия

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

Упражнение 1 «Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила: Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 Беседа « Ответственность»

Цель: выяснить у участников их понимание ответственности. Ознакомление с понятием ответственность.

Время проведения 30 мин

Обсуждаемые вопросы: Что вы понимаете под ответственностью?

Какой он – ответственный человек?

Нужны ли ответственные люди?

Ваш пример ответственности

Краткое подведение итогов по теме.

Упражнение 2 «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 2

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 «Ответственность»

Время проведения 30 мин

Цель упражнения: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности, за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые...
- Безответственные люди - это...
- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня - это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе - это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других

Я...

исправляю

защищаю

спасаю

контролирую

перенимаю их чувства

не слушаю

Я чувствую...

усталость

тревогу

страх

неуравновешенность

Я беспокоюсь о

решении

деталях

ответах

обстоятельствах

том, чтобы не ошибиться

исполнении

Я манипулятор, т.е. использую других

Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями

То же самое, только Когда я отношусь ответственно к другим

Я...

демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств)

подбадриваю

делюсь

конфликтую

слушаю

Я чувствую...

уравновешенность

свободу

Осознанность

самоценность

Я беспокоюсь

о человеке

о чувствах

с человеком

Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно

Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого

Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки

Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

Упражнение 2 «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами, молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды

выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

Упражнение 3 «Повышение уверенности в себе»

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу.

Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 3

Ритуал приветствия

.«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 «Юбиляр»

Цель: формирование положительного образа «Я». Ведущий предлагает участнику сесть на стул в центр круга. По очереди высказывают свое положительное мнение «Юбиляру» о его поступках, личные качества. «Юбиляром» должен побывать каждый участник.

Обсуждение:

— Что ты чувствуешь?

— Нравится ли тебе быть в роли «Юбиляра»?

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Упражнение «Ваше настроение»

Цель: узнать впечатления от занятия.

Участники по кругу делятся впечатлениями от занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 4

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1

Время проведения 20-30 мин

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы цените в себе) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Подросткам иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы. Нужно заострить внимание учащихся, что у каждого человека есть положительные качества и это является ресурсом личности подростка.

Упражнение 2 «Слепой и поводырь»

Время проведения 30 мин

Цель: почувствовать, насколько можно доверять другому человеку и насколько может брать ответственность на себя участник.

“Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести “слепого” по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения учащиеся меняются местами.”

После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был “слепым”?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?”

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Ритуал прощания

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 5

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 «Осознание ответственности»

Цель: развивает умение управлять эмоциями. Понимание ответственности.

Время проведения 30-40 мин

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник вспоминает случай из своей жизни, когда он был в конфликтной ситуации или затруднительном положении. Затем каждый должен рассказать о нем сначала с позиции «Жертвы обстоятельств», а затем с позиции «Ответственного человека с высоким самоуважением, который оказался не на высоте». Участники должны слушать друг друга без комментариев. После этого проводится обсуждение упражнения, где особое внимание уделяется вопросу: какие были движущие мотивы в этой или иной ситуации?

Упражнение 2 «Отсутствуют ключи»

Цель: формирование навыков правильного принятия решений.

Время проведения 30 мин

Ведущий раздает подросткам описание проблемных ситуаций. Задача группы — составить список необходимой информации, без которой невозможно решить эту проблему. Участники выбирают из всех сведений именно те, которые нужны для принятия правильного решения.

Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?».

Предлагаем такой список:

1. Я могу настойчиво работать.
2. Я могу научиться анализировать свои действия.
3. Я могу быть хитрым и «вытянуть» деньги у богача.
4. Я могу тщательно выбирать себе друзей.
5. Я могу ничего не делать и ждать удачи.
6. Я могу ходить на уроки и выполнять домашние задания вдумчиво и тщательно.
7. Я могу однажды рискнуть и «обойти закон», чтобы добиться своего.
8. Я могу остановиться и хорошо подумать, прежде чем действовать.

9. Я могу спокойно принять свои неудачи и критику от других людей и научиться исправлять ошибки.
10. Я могу обвинять других людей, если мне не везет.
11. Я могу научиться сам преодолевать свои тревоги или гнев.
12. Я могу улучшить свое плохое настроение с помощью курения, лекарств или алкоголя
- Обсуждение. Обсуждают с другими участниками последствия выбора и вместе ищут эффективные средства достижения цели.

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 6

Кто я такой

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии.

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Мини-лекция «Что такое самооценка»

Упражнение 1 «Список черт»

Цель: помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время проведения: 20 -30 мин.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	+/-	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завищу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ упражнения:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Упражнение 2 «Бег с карандашом»

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения 15 – 20 мин

Описание. Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его, выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего. Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй — левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Смысл упражнения. Упражнение учит координировать свои действия, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями. Развивает гибкую реакцию на меняющуюся обстановку, решительность. Также является физической разминкой, активизирует группу, снимает напряженность. Обсуждение.

Упражнение 3 «Что в имени тебе моём?»

Цель: осознание и принятие себя

Время проведения 20 – 30 мин

Инструкция. Вспомните и запишите все, что Вы знаете о своем имени. Ответьте на вопросы:

- Кто Вам его выбрал?
- Какое значение вкладываете Вы или вкладывали Ваши близкие в это имя?
- Нравится ли Вам Ваше имя?

Подумайте и поразмышляйте, что для Вас это значит ваше имя.

Общее осуждение итогов.

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 7

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Цель Развитие у подростков коммуникативных навыков, способности к пониманию другого человека . Формирование у подростков навыков ответственного поведения

Упражнение 1 «Рисунок на спине»

Цель Развитие коммуникативных навыков, способности к пониманию другого человека

Время проведения 15 -20 мин

Ученики делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Последний в колонке рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце стоящие первыми в командах рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Первый рисовавший достает свою картинку и сравнивает. Обсуждение: какие ошибки находки были в процессе упражнения? Выводы? Повторить упражнение, поменяв первых и последних членов команд местами.

Упражнение 2 «Марионетка»

Цель: формирование у подростков навыков ответственного поведения

Время проведения 20 – 30 мин

На расстоянии 3х метров ставится два стула. Группа учащихся делится на тройки. В каждой тройке двое будут «кукловодами», один – «марионеткой». «Кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки», они обязаны перевести марионетку с одного стула на другой. «Кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают «кукловоды».

Обсуждение: что учащиеся чувствовали, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство, комфортно ли вам было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

Упражнение 3 «Еженедельный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?

2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 8

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (часть 1)

Цель: формировать умение планировать свою неделю.

Инвентарь: листы А4 с подготовленной хронокартой, часы.

Время суток	Сон	Быт	Занятия в школе	Самостоят. работа (домашние задания)	Кружки, секции	Прогулка	Развлечения (ТВ, компьютер, кино и пр.)	Общение с друзьями	Транспорт
1									
2									
3									
4									
...									
...									
23									
24									
Всего часов									

Инструкция. Дети сидят за столами, у каждого на столе лежат часы. Ведущий предлагает придумать ассоциации к слову время и на доске фиксирует предложения детей. Дети с ведущим обобщают сказанное: в сутках 24 часа и всё надо успеть. Ведущий предлагает участникам заполнить хронокарту, чтобы научиться управлять своим временем. Для этого следует провести «ревизию» своих временных затрат, понять, на что уходит время, оценить рациональность своих временных затрат. В этом может помочь хронокарта, фиксирующая время, затрачиваемое на каждый вид деятельности. Вспомните, как вы проводите свое время, и заполните хронокарту за вчерашний день.

Вопросы для обсуждения

- На что ушло больше всего времени?
- На что времени не хватило?
- Является ли это занятие (то, на которое ушло больше всего времени, и то, на которое времени не хватило) важным для вас?
- Считаете ли вы необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение важного дела?

Участникам предлагается составить хронокарту на следующий день и руководствоваться составленным планом.

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 9

Ритуал приветствия

«Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть

Упражнение 1 «Учимся планировать свою неделю» (часть 2)

Цель: формировать умение планировать свою неделю.

Вопросы для обсуждения

— Удалось ли выполнить намеченный накануне план?

Если да, то:

— Оцениваете ли этот день как более успешный?

— Можете ли вы назвать преимущества, которые дало вам изменение расхода времени?

— Будете ли вы использовать именно такой способ планирования времени?

Если нет, то:

— Что помешало вам организовать свой день согласно новому плану?

— Зависит ли это от вас?

— Что следует изменить в своем поведении, чтобы план стал реальностью?

Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».