

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ДЕТЕЙ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

ОГНЕННАЯ Олеся Алексеевна

студент, магистрант

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

г. Москва, Россия

СОРОКОУМОВА Светлана Николаевна

доктор психологических наук, профессор; профессор Российской академии образования
профессор факультета психологии Российского государственного социального университета
(г. Москва, Россия)

профессор кафедры военной педагогики и психологии, Новосибирский военный ордена
Жукова институт им. генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии
Российской Федерации, (г. Новосибирск, Россия);

профессор кафедры военно-научных исследований факультета повышения квалификации
кадров высшей квалификации и дополнительного профессионального образования
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
Российской Федерации (г. Санкт-Петербург, Россия)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8339-6597>

В настоящей статье приводятся результаты авторского эмпирического исследования влияния социально-психологического тренинга на особенности совладания со стрессом у детей из полных и неполных семей. Приводятся результаты трех этапов экспериментального исследования: констатирующего, формирующего и контрольного. Для оценки особенностей совладания со стрессом изучаются копинг-стратегии и проактивное совладающее поведение в адаптации. Доказывается эффективность специально разработанного социально-психологического тренинга в повышении уровня совладающего поведения в стрессовых ситуациях у детей 12-14 лет из полных и неполных семей.

Ключевые слова. Совладающее поведение, копинг-стратегии, эксперимент, диагностика, социально-психологический тренинг, дети из полных и неполных семей.

Актуальность темы настоящего исследования продиктована тем, что в работе школьного психолога часто возникает необходимость работы с детьми, которые испытывают стресс. Сегодня все большее число детей школьного возраста проявляют тревожность, беспокойство, неуверенность, а также признаки эмоциональной неустойчивости. Все это проявляется в том, что в стрессовой ситуации дети не могут адекватно на нее реагировать и выбирают неконструктивные модели поведения в состоянии стресса.

Повышенное воздействие стресса на психику ребенка может проявляться на каждом из этапов обучения в школе, т.к. присутствуют способствующие факторы: трудность в усвоении учебного материала, несформированные или неблагоприятные взаимоотношения в классном коллективе, проблемы взаимодействия со взрослыми, необходи-

мость подчиняться требованиям и правилам, рост учебной нагрузки и т. д.

Целью эмпирического исследования стало выявление особенностей совладания со стрессом у детей из полных и неполных семей.

База исследования: дети из полных и неполных семей (30 человек).

Объект исследования: две выборки объемом по 15 человек каждая.

Возраст испытуемых 12-14 лет.

Пол испытуемых – 16 девочек и 14 мальчиков.

Проводилось выборочное исследование детей. Критерий для формирования выборок – полная или неполная семья воспитывает ребенка.

Гипотеза: специально разработанный социально-психологический тренинг может способствовать повышению уровня совладающего поведения в стрессовых ситуациях

у детей 12-14 лет из полных и неполных семей, причем большие приросты показателей развития совладающего поведения присущи детям из неполных семей, хотя на детей из полных семей тренинг также оказывает эффективное положительное воздействие.

Методы исследования – психологическое тестирование (методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; опросник проактивного совладающего поведения в адаптации Е.С. Старченковой), математико-статистический анализ (критерии χ^2 для оценки достоверности различий данных диагностики, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента).

Исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Результаты констатирующего исследования позволили сделать вывод, что особенностями совладающего поведения у детей из полных семей являются стремление к рефлексии, превентивная деятельность, а также поиск эмоциональной поддержки. При этом эти дети в большинстве случаев в стрессовых ситуациях выбирают такие копинг-стратегии, как отвлечение и придача смысла. Особенности совладающего поведения у детей из неполных семей являются отсутствие стремление к рефлексии и превентивной деятельности, а также нежелание обращаться за помощью и поддержкой. При этом эти дети в большинстве случаев в стрессовых ситуациях выбирают такие копинг-стратегии, как отступление, подавление эмоций и растерянность. Обобщенный вывод заключается в том, что обе группы детей нуждаются в психологической коррекции особенностей совладания со стрессовыми ситуациями, т. к. и в том, и в другом случае высока доля детей, которые используют неадаптивные или относительно адаптивные копинг-стратегии.

Предварительные диагностические обследования и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с детьми из полных и неполных семей целесообразно проводить по направлениям:

– обучения ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

– по отработке навыков владения собой в ситуациях стресса.

Была разработана и апробирована программа и содержание тренинга для детей 12-14 лет.

Название тренинга «Скажи нет волнениям и стрессу!»

Цель тренинга: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся через коррекцию поведения в ситуациях стресса, для обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи:

1. Актуализировать у детей внешний образ человека в стрессовой ситуации, предоставить возможность сравнить себя с данным образом.

2. Стимулировать вербализацию отношения учащихся к ситуации стрессового воздействия.

3. Обучить детей способам самоконтроля – отрабатывать навык реагирования на стрессоры.

4. Обучить навыкам распознавания эмоций и чувств, контролю за своим эмоциональным состоянием.

5. Оптимизировать общение ребенка со сверстниками через выработку механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи.

6. Создать положительный эмоциональный фон в различных видах деятельности учащихся, снять эмоциональное напряжение во взаимодействии между собой.

Программа тренинга предназначена для работы с детьми 12-14 лет, минимальная численность группы – 10 человек, максимальная – 12-15 человек.

Продолжительность тренинга – 120 минут.

Место в учебно-образовательном процессе: групповое занятия в рамках коррекционно-развивающего направления работы педагога-психолога.

Разработанная программа социально-психологического тренинга для детей 12-14 лет направлена на обучения участников способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; отработке навыков владения собой в

ситуациях стресса. Программа и содержание тренинга разработаны с учетом возрастных и психологических особенностей детей 12-14 лет и базируется на принципах гуманизма, конфиденциальности и компетентности.

Далее проводился контрольный этап исследования. На рисунке 1 показано распределение детей из полных семей по преобладающим копинг-стратегиям на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.

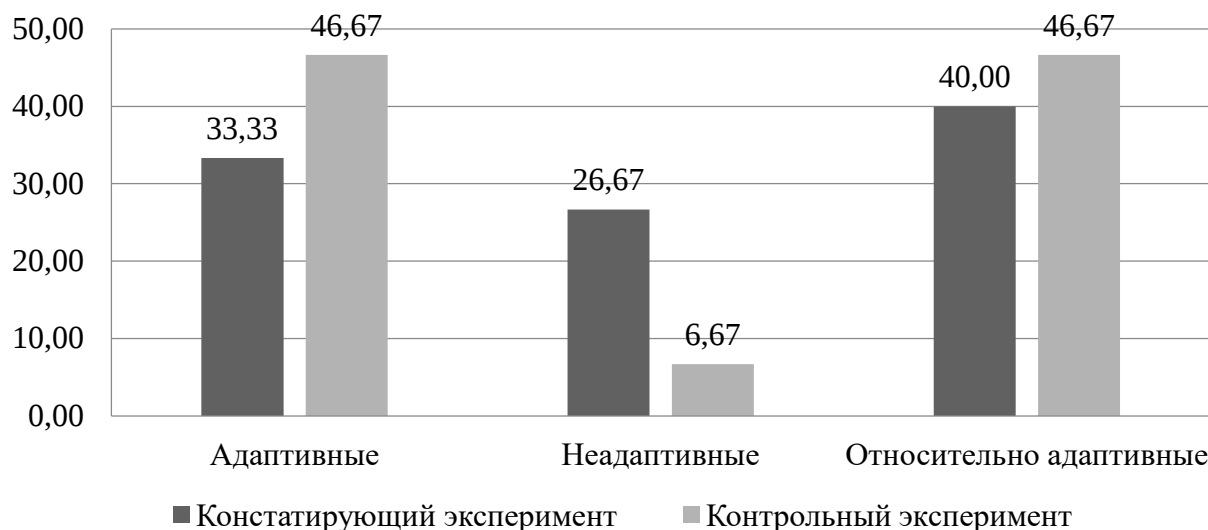


Рисунок 1. Распределение детей из полных семей по преобладающим копинг-стратегиям на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Данные рисунка показывают, что в группе детей из полных семей после проведения специального тренинга доля детей, принимающих копинг-стратегии адаптивного характера в стрессовых ситуациях выросла с 33,33% на констатирующем этапе до 46,67% на контрольном этапе (т. е. на 13,33%). Доля детей,

принимающих относительно адаптивные стратегии также увеличилось на 6,67%. Доля детей с неадаптивными копинг-стратегиями сократилась на 20%. На рисунке 2 показано распределение детей из неполных семей по преобладающим копинг-стратегиям на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.



Рисунок 2. Распределение детей из неполных семей по преобладающим копинг-стратегиям на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Данные рисунка показывают, что в группе детей из неполных семей после проведения специального тренинга доля детей, принимающих копинг-стратегии адаптивного характера в стрессовых ситуациях, выросла с 13,33% на констатирующем этапе до 33,33% на контрольном этапе (т.е. на 20%). Доля детей, принимающих относительно адаптивные стратегии также увеличилось на 13,33%.

Доля детей с неадаптивными копинг-стратегиями сократилась на 33,33%.

Результаты исследования по опроснику «Проактивное совладающее поведение» (РСІ) на контрольном этапе эксперимента приведены на рисунке 3.

Сравнение результатов констатирующего и контрольного исследования приведены на рисунке 3.

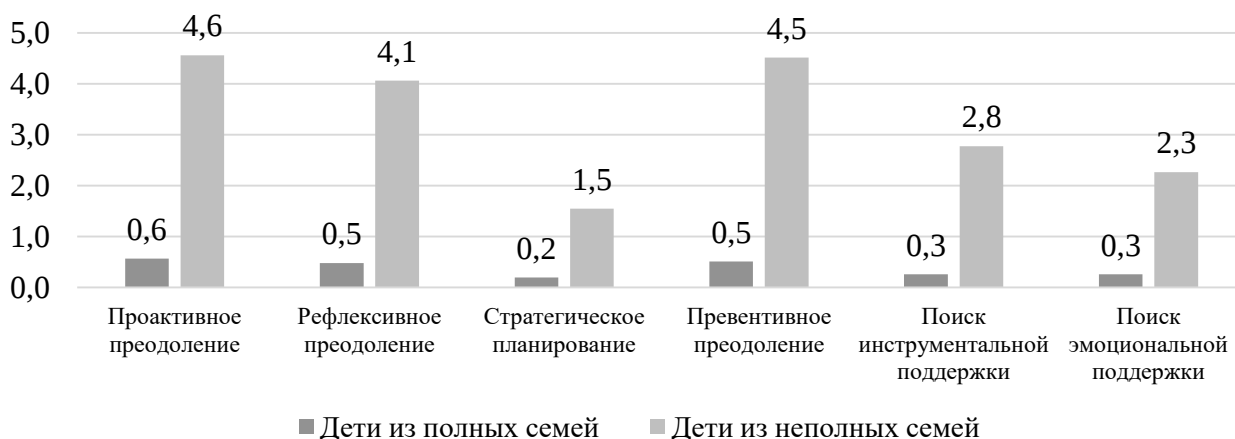


Рисунок 3. Показатели абсолютного прироста значений средних баллов в группах детей на контрольном этапе эксперимента относительно констатирующего этапа (в баллах)

Таким образом, дети из неполных семей на контрольном этапе эксперимента обладают примерно одинаковым уровнем проактивного преодоления (средний балл 35,0), с детьми из полных семей (средний балл 36,0). Также примерно сравнялись значения по показателям рефлексивного преодоления, стратегического планирования и поиска эмоциональной поддержки (расхождение меньше чем на 1,5 баллов).

Данные рисунка 3 показывают, что в группе детей из неполных семей прирост показателей по значениям шкал проактивного поведения значительно выше, чем в группе детей из полных семей. Так, по шкале проактивного преодоления значение среднего по-

казателя в баллах детей из неполных семей выросло на 4,6 балла, а у детей из полных семей – на 0,6 балла. По шкале рефлексивного преодоления в группе детей из неполных семей средний балл вырос на 4,1 балла, а в группе детей из полных семей – на 0,5 балла. В целом по всем шкалам отмечается прирост показателей проактивного поведения. В среднем прирост по группе детей из полных семей составил 0,4 балла, а в группе детей из неполных семей – 3,3 балла.

Далее была проведена оценка достоверности различий полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента с помощью χ^2 – критерия.

Расчет производится по формуле:

$$\chi^2_{\text{эмп}} = \frac{N^2}{n1 * n2} * \left(\sum \frac{f1 * f2}{f1 + f2} - \frac{n1^2}{N} \right)$$

$$\chi^2_{\text{эмп}} = \frac{1938^2}{827 * 1111} * \left(469,79 - \frac{827^2}{1938} \right) = 477,8$$

В данном случае число степеней свободы $v = (k - 1) * (c - 1) = (15 - 1) * (2 - 1) = 14$, где k число интервалов разбиения, а c число столбцов. В соответствии с таблицей критических значения χ^2 – критерия находим:

$$\chi^2_{\text{теор}} = \begin{cases} 23,685 & \text{при } p \leq 0,05 \\ 29,141 & \text{при } p \leq 0,01 \end{cases}$$

Была построена «ось значимости» (рисунок 4).

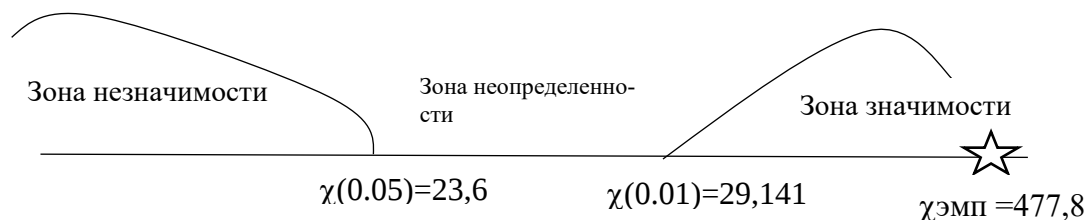


Рисунок 4. Ось значимости

Полученная величина $\chi^2_{\text{эмп}}$ попала в зону значимости. Иными словами, следует принять гипотезу Н1, о наличии различий между двумя эмпирическими распределениями. Результаты констатирующего эксперимента отличается от результатов контрольного эксперимента.

Таким образом, был сделан вывод о подтверждении гипотезы эмпирического исследования: специально разработанный соци-

ально-психологический тренинг может способствовать повышению уровня совладающего поведения в стрессовых ситуациях у детей 12-14 лет из полных и неполных семей, причем большие приросты показателей развития совладающего поведения присущи детям из неполных семей, хотя на детей из полных семей тренинг также оказывает эффективное положительное воздействие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – М.: Наука, 2019. – 290 с.
2. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2013. – 215 с.