Арапова А.А.,
МБОУ «Истоковский филиал»,
Кунгурский муниципальный район

Изучение копинг-поведения подростков с помощью метода "Мой Дракон"

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание этих ситуаций, иногда меняет отношение к окружающему миру . Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу “coping”-механизмов. Coping - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся поведенческие попытки справиться с внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться [3].

Копинг-поведение подростков остается малоизученным. Наблюдается дефицит инструментария диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. В данной методике отражается результат методики «Мой дракон», построенной на основе проектной рисуночной методики и сказкотерапии. Выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка предполагает диагностическая сказка. Немало людей причисляет метод сказкотерапии к несерьёзному, «детскому» методу. Это мнение возникает из-за термина «сказка», но вместе с тем, огромное количество разработок этого направления адресовано именно взрослым. Поэтому при более близком знакомстве многие меняют свое мнение. Делая выводы из исследований быть, выявлены ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы человека, либо базовый жизненный сценарий. Диагностическая сказка может способствовать выявлению состояния или отношений ребенка, о которых он не хочет говорить вслух.

Целью диагностики явилось изучение особенностей поведения подростков в проблемной социально-психологической ситуации с помощью проективной методики «Мой дракон».

В проводимой диагностике были поставлены следующие задачи:

1. Определение социальных факторов восприятия проблемных ситуаций.
2. Определение степени самостоятельности разрешения проблемы мальчиков и девочек.
3. Выявление преобладающих стратегий преодоления проблемных ситуаций в старшем подростковом возрасте.

Существуют различные классификации копинг-стратегий. В некоторых теориях копинг-поведения выделяют такие стратегии как разрешение проблем, поиск социальной поддержки или приспособление и избегание [3].

Идея использования метода «Мой дракон» была выбрана достаточно случайно. Детям предлагалось представить себе дракона, как символ жизненной проблемы и сочинить про него сказку.

Инструкция: *«Все мы читали сказки о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И, казалось, этому не будет конца. Дракон (Змей Горыныч) кажется непобедимым, но в результате различных усилий вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, мы привыкаем к нему, играем, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких».* После этого предлагается нарисовать своего дракона и придумать сказку, отвечая на следующие вопросы: Откуда взялся ваш дракон? Сколько лет Вашему дракону? Будешь ли ты с ним бороться? Нужны ли тебе помощники? Как будет проходить битва? Чем все закончится?
Анализ данной сказки позволил выяснить, насколько тяжело подростку переживаются проблемы, как много их у него, связаны ли они с домом или социальным окружением, степень готовности к решению проблемы, возможные сценарии и стратегии разрешения проблемы. Данные, полученные в ходе диагностирования, нам показались достаточно интересными.

Прежде всего, анализируется сам рисунок:

1. Его размер, указывающий, насколько тяжело воспринимается ребенком проблемная ситуация, какую площадь листа занимает изображение самого дракона;
2. Количество голов у дракона. Чем больше голов, тем больше проблемных ситуаций в жизни подростка;
3. Поворот головы. Голова, повернутая влево, согласно интерпретации методики «Несуществующее животное», может указывать, что проблемная ситуация проживалась в прошлом. Голова, повернутая вправо – тревожное ожидание проблем в будущем, голова, смотрящая прямо – возможно, подросток переживает проблемный момент в данное время.
4. Характер изображения: детский, несерьезный, агрессивный, пугливый, встревоженный и пр. указывает на характер проживания данной проблемы.

Интерпретация сказки:

1. Анализ ответов на вопрос: *«Откуда взялся ваш дракон?»* показывает, что наиболее типичные ответы можно разделить на несколько групп. Ответы *«Он родился вместе со мной», «из яйца», «мама, папа подарили», «из гнезда»* указывают, что ребенок приобрел какую-то проблему в момент рождения: вина, страхи, установки, ожидания родителей и пр. могут быть причиной многих проблем личностного роста ребенка. Часто дети представляют дракона, появившегося из-за гор, либо он живет в горах. В этом случае следует обратить внимание на отношения с отцом ребенка, так как горы – это символ отца. Ответы *«встретил на улице», «нашел в лесу», «он на меня напал в переулке»* и пр. указывают, что ребенок испытывает проблемы в общении с окружающими людьми, принятии его в обществе, переживает конфликтные ситуации со сверстниками. Ответы «*из другого мира», «из других стран», «взял у друга»* и пр. могут указывать на то, что проблема не своя, а чужая, но ребенок ее воспринимает как свою собственную.
2. Ответ на вопрос: *«Сколько лет твоему дракону? Как давно он у тебя»,* указывает на время, когда произошла психотравмирующая ситуация, конфликт, болезнь, ситуации семейного кризиса и пр. Так практика показывает, что подростки достаточно точно определяют событие, связанное с числом, которое они неосознанно указали как возраст дракона. Бывает, что возраст указывается меньше, чем сам автор сказки, тогда психотравмирующее событие определить достаточно просто. Необходимо лишь

вспомнить, что было столько, сколько указано лет, месяцев или дней назад. Бывает, что возраст указывается старше, чем сам автор, тогда есть повод провести дополнительные исследования в семейно-родовой системе. Возможно, что в данном случае наблюдается перенос чувств от родственников к ребенку. В этом случае необходим дополнительно обыграть ситуацию, представив того, кто «передал» Дракона (мужчина, женщина, бабушка, дедушка и пр.). Необходимо отметить, что данный этап самый сложный в эмоциональном плане для ребенка, но при успешном его прохождении, при осознании своей проблемы, подростки достаточно быстро и успешно проходят процесс коррекции в дополнительной индивидуальной работе и легко отрабатывают проблему.

3. Вопросы: *«Что ты будешь с ним делать? Хочешь ли избавиться от него? Будешь ли ты с ним бороться?»* показывают готовность к разрешению ситуации, поиску путей избавления от проблемы. Как правило, подростки, особенно девочки, не очень хотят избавляться от дракона, они его жалеют даже тогда, когда дракон начинает мешать и подавлять хозяина. Тогда они его просто прячут, закрывают в клетки, сдают в зоопарк, но существовать он не перестает, даже если он не мешает, тем не менее, требует дополнительного ухода. Лишь малая часть подростков сразу решаются прогнать, убить, уничтожить. Замечено, что те, кто борется, избавляется от дракона, в конце работы чувствуют заметное облегчение, те же, кто жалеет, улучшение состояния не отмечают. Бывает, что подростки «приручают» своего дракона, тогда мы говорим о том, что проблему подросток обернул себе на пользу, как защитный механизм, который позволяет уменьшить силу переживаний.
   В ходе работы с данной методикой были отмечены характерные особенности:

1. Наблюдаются существенные отличия в результатах по гендерной характеристике (девочки и мальчики), тогда как по возрастной характеристике больших отличий нет.
2. Подростки воспринимают проблемные ситуации как появившиеся в обществе, среди других людей. Девочки в большинстве воспринимают как личную, душевную проблему или внезапно появившуюся неизвестно откуда, а мальчики соотносят проблемы с реальной жизненной ситуацией.
3. Как правило, девочки стараются решать возникшие проблемы самостоятельно, редко прибегая к помощи других, тогда как практически все ищут себе помощников.
4. В разрешении проблемы девушки больше надеются на то, что ситуация разрешится сама по себе: либо угроза уйдет сама, либо они «подружатся» с проблемой. Мальчики предпочитают не избавляться от проблемы, а спрятать ее подальше.

.

Данная диагностика может оказать помощь не только педагогам в том, чтобы лучше понять подростков, но и самим подросткам будет повод задуматься над тем, как они привыкли и как необходимо преодолевать возникающие проблемы. Ведь это так важно в период, когда подросток становится взрослым.

Применение новой диагностической методики «Мой дракон» показывает, что она может являться методом первоначальной оценки копинг-поведения человека, так как дополнительное наблюдение показывает наличие тесной связи с реальным поведением подростков и взрослых.

Список литературы:

1. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://window.edu.ru/window
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. основы сказкотерапии. Библиотека «NLP-BOOK». [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: www.lib.eliseeva.com.ua
3. Корсакова Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности На протяжении всей жизни практически [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.edit.muh.ru
4. Немов Р.С. психология: учеб.для студентов высш.пед.учеб.заведений: Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998.
5. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии: учеб.пособие для студентов вузов. – М.: аспект Пресс, 2011. – 400 стр.