

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

БОНДАР ДАРЬЯ ОЛЕГОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДАНИЮ СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

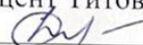
Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

27.05.2022 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

27.05.2022 

Обучающийся

Бондар Д.О.

27.05.2022 

Дата защиты

27.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ	6
1.1. Теоретико-методологические подходы к понятию «стресс» и «стрессоустойчивость»: основные теории, факторы возникновения стресса, стадии развития и проявления	6
1.2. Теория копинга. Копинг стратегии	10
1.3. Психолого-педагогические особенности подростков	18
Выводы по главе 1	25
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДАЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	27
2.1. Организация предпроектной деятельности: методы, этапы.....	27
2.2. Выявление особенностей стрессоустойчивости у подростков	29
2.3. Разработка проекта тренинговых занятий, направленного на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте	37
2.4. Оценка эффективности проекта тренинговых занятий, направленного на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте	45
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Современный мир слишком динамичен и изменчив, что практически каждый человек сегодня постоянно сталкивается с разного рода стрессами. Постоянно изменяющиеся условия в жизни заставляют современного человека постоянно искать новые способы адаптации и развития, чтобы наиболее эффективно приспособиться к окружающей его социальной среде. Эффективность выбранных способов адаптации и развития во многом зависит от умения справляться со стрессами, что обусловлено сформированностью способов психологической защиты.

Стрессоустойчивость на сегодняшний день, пожалуй, является самым важным качеством и навыком современного человека. Особое значение вопрос развития данного навыка играет для подростков.

В подростковом возрасте современные дети сталкиваются с целым рядом трудностей. В данный период, помимо психофизиологических особенностей развития, негативно на их состояние оказывают высокие нагрузки современной школы, стресс от подготовки к ЕГЭ и ОГЭ, давления взрослых. Они встают на путь взросления, кто-то уже пытается определиться с выбором будущей профессии. Всё это в совокупности сопряжено с разного рода стрессами и не может не сказаться на психологическом состоянии подростков. В случае неконструктивного решения данных проблем постоянный стресс может перерасти в нервный срыв и формированию неправильных установок. Хронический стресс может привести даже к формированию девиантного поведения. Неслучайно сегодня многие исследования в области стрессоустойчивости и копинга посвящены именно подросткам.

Стрессоустойчивость и психологическая защита в данном случае служат системой стабилизации, которая действует в целях ограждения личности от лишних и ненужных переживаний и стрессов. Поэтому вопросы

развития способности к преодолению стрессовых ситуаций, особенно в подростковом возрасте, всегда будут достаточно актуальными.

Вопросам стрессоустойчивости, психологической защиты и копинга посвящено сегодня немало научных работ. Общие вопросы психологии стресса и копинга рассматриваются в работах таких специалистов как Т.Г.Бохан [4], Ю.К.Вольвич [7], М.А.Ковальчук [14], Е.Н.Львова [21], А.В.Михеева [27] и др.

Эти вопросы в отношении подростков рассмотрены отдельно в работах А.М.Борисова [6], О.Р.Бусаровой, Е.А.Васиной, О.И.Ивановой [11], И.А.Кижиной, Г.С. Корытовой [15], А.М.Лощакова, А.О.Муруговой [29], Н.В.Осиповой [40], Ю.В.Потаповой [33; 34], Ю.А.Рокцикой [38], А.О.Скоробогатых [22], Т.Ц.Тудуповой [55] и других.

Цель исследования: развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методологические подходы к понятию «стресс» и «стрессоустойчивость»: определить факторы возникновения стресса, стадии развития и проявления;
2. Рассмотреть теорию копинга и копинг стратегии как способы преодоления стрессовых ситуаций;
3. Провести эмпирическое исследование уровня стрессоустойчивости у подростков и её особенностей;
4. Разработать проект комплекса тренинговых занятий, направленный на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте;
5. Дать оценку эффективности проекта по развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте.

Объект исследования: стрессоустойчивость подростков

Предмет исследования: влияние специальных тренинговых занятий на уровень стрессоустойчивости подростков.

Гипотеза исследования: применение комплекса специальных тренинговых занятий, разработанного с учётом особенностей стрессоустойчивости подростков, позволит обеспечить повышение уровня их способности к преодолению стрессовых ситуаций.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Иланская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Иланская СОШ»). В исследовании принимали участие 30 подростков в возрасте 14-15 лет, учащиеся 8 класса.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в рамках предпроектного исследования и проектной деятельности использовались теоретические и эмпирические методы исследования:

1. Обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической литературы по изучаемой теме;

2. Сравнительный метод, состоящий в сравнении показателей стрессоустойчивости подростков до и после реализации разработанного проекта;

3. Метод обобщения при выделении факторов возникновения стресса и стрессоустойчивости подростков;

4. Метод систематизации при выделении методов в повышении уровня стрессоустойчивости личности.

5. Эмпирические методы:

– Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»;

– Тест стрессоустойчивости по методике (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева);

– Опросник копинг-стратегий И.М. Никольской и Р.М. Грановской для детей школьного возраста с нормальным интеллектом.

6. Методы обработки данных: методы количественного анализа в виде метода статистической обработки данных; методы качественного анализа: дифференциация факторов стрессоустойчивости подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Теоретико-методологические подходы к понятию «стресс» и «стрессоустойчивость»: основные теории, факторы возникновения стресса, стадии развития и проявления

Впервые понятие «стресс» ввел канадский физиолог Ганс Селье в 1936 г. Селье писал, что «не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни» [37]. Во время исследований ученый разграничил понятия положительного стресса и негативного, получивший название «дистресс». С английского «Distress» горе, несчастье, истощение, нужда. Развивая свою теорию далее, он предложил концепцию стресса, развивая концепцию стресса, Г.Селье предлагает концепцию краткосрочной и среднесрочной адаптации, основанную на понятии адаптационной энергии.

Однако гипотеза про полноту адаптационной энергии была опровергнута. Так Б.Голдстоун доказывает восстанавливаемость этой энергии, а также возможность ее накопления [48]. Точнее, он опровергает предположения Г.Селье о том, что адаптационная энергия имеется в ограниченном количестве, которое задается при рождении, дополнив картину собственными клиническими испытаниями.

В 1984 психологи Р.Лазарус и С.Фолкман предложили определение стресса как «дисбаланс между потребностями и ресурсами личности», или «превышение давления на личность над ее способностью противостоять этому давлению» [18].

Проблема проявления стресса более углубленно начала изучаться в XX веке. Особую актуальность стресс приобрел в XXI в., что обусловлено углублением кризисных явлений в мировой экономике. Растет информационная нагрузка на человека, постоянно повышаются требования к нему. Соответственно это требует детального изучения всех личностно-

ситуативных факторов, которые влияют на конструктивное решение стрессов и минимизацию разрушающего воздействия стресса.

Однако ряд исследователей отмечает, что стресс – это нормальное явление и является одним из обязательных состояний человека, в зависимости от ситуации, в которой он оказался. Проблема заключается не в том, чтобы полностью ликвидировать стресс, а в том, чтобы научиться управлять им, переводя его в безопасное состояние. Ведь стресс не обязательно является деструктивной силой и может быть важным для человеческого выживания и благополучного существования, а также достижения высоких результатов в профессиональной деятельности [47].

Стресс может быть представлен в виде процесса (рисунок 1). Анализируя данную схему, можно сделать вывод, что стресс как психологическое явление поддается управляющим воздействиям.



Рисунок 1. Принципиальная схема стресса

Важнейшим звеном в этом управлении является контроль за уровнем стресса. Он основывается на отслеживании характерных признаков последнего. Стресс имеет характерные внешние проявления – телесные и

поведенческие, поэтому его оценка достаточно реальна. К таким внешним проявлениям можно отнести:

- напряжение;
- нервозность;
- хроническое переживание;
- неумение отдыхать;
- вредные привычки;
- проблемы со сном;
- проблемы со здоровьем;
- чувство неспособности справиться с чем-либо;
- лёгкая ранимость;
- эмоциональная неустойчивость;
- впечатлительность [24, с. 231].

Для контроля и оценки стресса пользуются так называемой «инвентаризацией» симптомов стресса, для этого существуют разнообразные методики.

Одним из средств избежать стресса является уход от стрессовой ситуации, по сути, это профилактика стресса. Подобное достигается путём различных видов отдыха, который является активной деятельностью, исключающей мысль о причине стресса. К таким видам отдыха можно отнести рыбалку, плавание, прогулки по лесу, рисование, вязание и другие мероприятия, которые противостоят стрессу [26, с.37].

С точки зрения управления стрессами могут быть использованы различные методы. К основному из них относится устранение причин стресса, которые выявляются путём диагностики.

Значительную роль в работе со стрессом играет и работа с личностными качествами. Подчеркивание важной роли личных качеств человека в борьбе или противодействии с негативными воздействиями среды привело специалистов к изучению личностного потенциала. Д.А. Леонтьев рассматривал его как систему индивидуальных характеристик личности и его

психологических особенностей, которые позволяли бы сохранять стабильность смысловых установок и эффективность деятельности в изменяющихся условиях и стрессовых ситуациях [19].

Еще одним негативным проявлением стресса является синдром хронической усталости, по приблизительным подсчетам около 80% работников страдают этим заболеванием. В результате такого синдрома значительно уменьшается эффективность работы работника, что обусловлено ослаблением внимания, чрезмерной конфликтностью и слабостью.

Социальное развитие характеризуется увеличением факторов стресса в профессиональной и личной жизни, увеличением масштабов социальных, экономических и политических кризисов, а также ухудшением условий окружающей среды. Это привело к глубоким кризисным изменениям в жизни человека и выдвигает более высокие требования к стрессоустойчивости. Причём стрессоустойчивость должна проявляться в отношении как внутренних, так и внешних противоречий.

В этих условиях становится все более важным становится изучение факторов, формирующих так называемое совладающее поведение. Оно изучается в корреляции различных личностных качеств, развитие которых могло бы способствовать и его развитию. Так в рамках различных исследованиях обеспечение успешного преодоления стресса рассматривается во взаимосвязи с такими личностными качествами как оптимизм и жизнерадостность, достоинство и самооценка, толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость, и другие.

Решение проблемы выявления стрессоустойчивости как личностного ресурса на всех уровнях психологической деятельности человека является сегодня важной и актуальной. Существует настоятельная необходимость в выявлении личностных проявлений способных компенсировать негативные внешние воздействия.

Если разделить эти стрессогенные факторы на такие, которые относятся к ближайшему окружению и внешнему окружению, то выявляется

значительное преобладание факторов ближайшего окружения – это отношения в семье, взаимоотношения в труде, повседневные проблемы и отсутствие друзей.

На данный момент выделяют три основных фактора, влияющих на стрессоустойчивость.

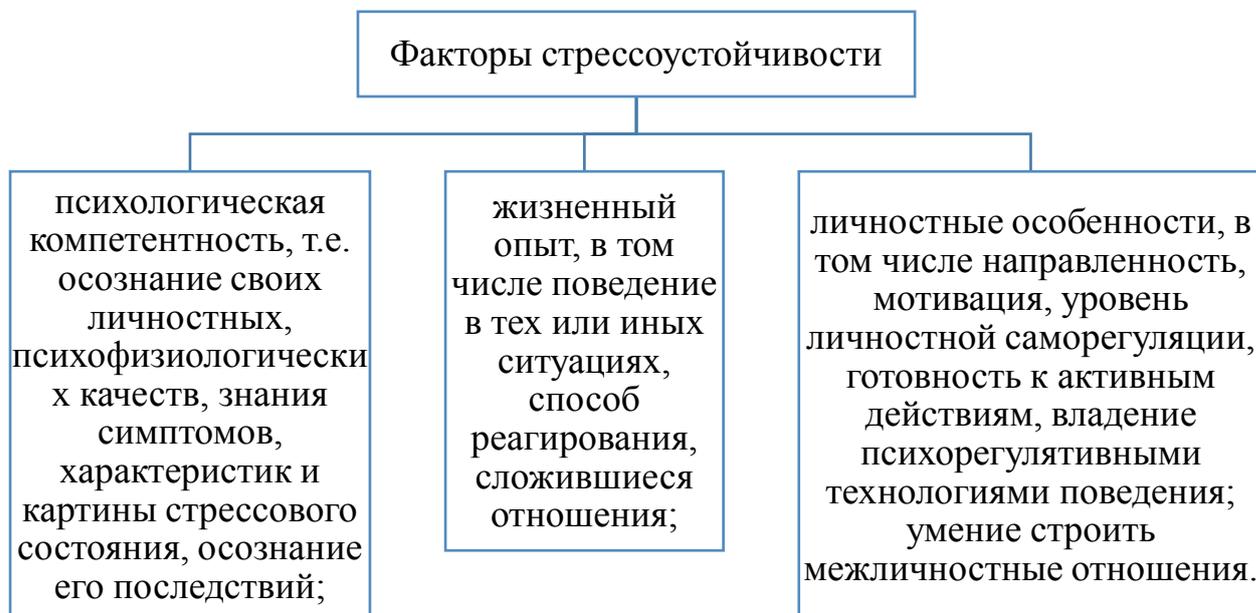


Рисунок 2. Факторы, влияющие на стрессоустойчивость

Чтобы преодолеть стресс во избежание депрессии, мозг человека идет на различные уловки, применяя разного рода стратегии совладания со стрессом, так называемые копинг стратегии, которые соответственно зависят от выше названных факторов [17].

1.2. Теория копинга. Копинг стратегии

Теория копинга, как вопрос о взаимодействии человека с проблемами в жизни, появилась в психологической науке во второй половине XX столетия. Само понятие «копинг» (от английского «to cope» - совладать, справляться) было введено известным американским психологом Абрахамом Маслоу. Впервые он появился в психологической литературе в 1962 году при

изучении преодоления детьми кризисов развития. Однако развитие теория копинга получило благодаря Р. Лазарус.

Р. Лазарус только через 4 года после А.Маслоу вводит данное понятие в науку в своей книге под названием: «Психологический стресс и процесс совладания». Данное понятие им использовано в качестве описания приёмов человека, которыми он пользуется с целью преодоления стресса в разных негативных и стрессовых ситуациях. Он определял копинг, как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [23, с.124].

Стоит отметить, что понятие копинга достаточно часто из-за своего содержания рассматривается параллельно с вопросами психологической защиты [9, с.70].

Когда речь заходит о механизмах психологической защиты личности, на ум сразу же приходит такой великий человек, как Зигмунд Фрейд. Именно благодаря ему психологическая защита как концепция родилась в 1894 году. Благодаря своим исследованиям Фрейд пришел к выводу о том, что человек в целом может по-разному реагировать на неприятные стрессовые ситуации. В этот момент у него проявляется два мотива реагирования. В первом случае личность может задержать их в сознательном состоянии. Во втором случае человек пытается изменить данные обстоятельства, с целью уменьшения масштаба их негативного влияния или и вовсе отклонения [49].

В самом начале, понятие психологической защиты рассматривалось с точки зрения разрешения конфликта между бессознательными влечениями и социальными требованиями и запретами и как механизм разрешения внешних конфликтов. В своих последних работах Фрейдом было дано определение защиты как общего наименования всех тех механизмов, которые осуществляют регулировку индивидуального поведения и ослабляют

внутренний конфликт. Тем самым она связывается с такими функциями психики, как уравнивание, приспособление и регуляция.

Анна Фрейд привнесла очень много в разработки своего отца. В книге «Эго и защитные механизмы» Анной было выявлено большое количество аспектов работы Зигмунда. С её точки зрения, механизмы психологической защиты являются бессознательным компонентом, который формируется в процессе развития личности. Данное развитие и формирование происходит посредством достижения компромисса между двумя противодействующими силами, представленными с одной стороны «Оно» или «Супер-эго» и с другой стороны – внешней реальностью. Рассматривая и анализируя различные защитные механизмы, А. Фрейд приходит к выводам, которые объясняют процесс защиты себя через «ЭГО», которое самостоятельно защищается от опасности, как внутренней, так и внешней. Особенно это касается защиты себя от беспомощного подавления.

Опираясь на определения А. Фрейд, защитные механизмы – это деятельность Я, которая начинается, когда Я подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. По мнению учёного, данные механизмы функционируют автоматически и не согласуются с сознанием [46].

В современной психологической науке характерной чертой изучения психологической защиты является разнообразие мнений, направлений, при этом данные, получаемые разными авторами, являются трудно сопоставимыми и в тоже время противоречивыми.

На основе для формирования защитных механизмов, их виды и способы работы существует большое количество различных взглядов. Одним из довольно полных и подробных определений данного понятия можно выделить определение Л.Ю. Субботиной и М.В. Юрковой «Психологическая защита – специфическая система поддержания «гомеостаза» внутреннего мира личности и сохранения ее самоуважения, путем ограждения сознания от неприятных травмирующих переживаний внутреннего беспокойства,

озабоченности, беспомощности, неуверенности в себе и других возбуждений непродуктивного, демобилизующего характера, сопряженных с внешними и внутренними конфликтами» [42, с.11].

Исследование позволяет четко определить разницу между ними. Перед лицом стрессовых ситуаций и текущего вмешательства во внутренний гомеостаз человек может реагировать двумя способами. Первый метод представляет собой независимую от него адаптивную реакцию, а во втором случае используется сознательная и целенаправленная реакция. Психологическая защита в данном случае относится к первому случаю, а в последнем случае используется копинг.

Оба механизма позволяют личности справляться со стрессовыми ситуациями, но принцип действия различен (рисунок 3).

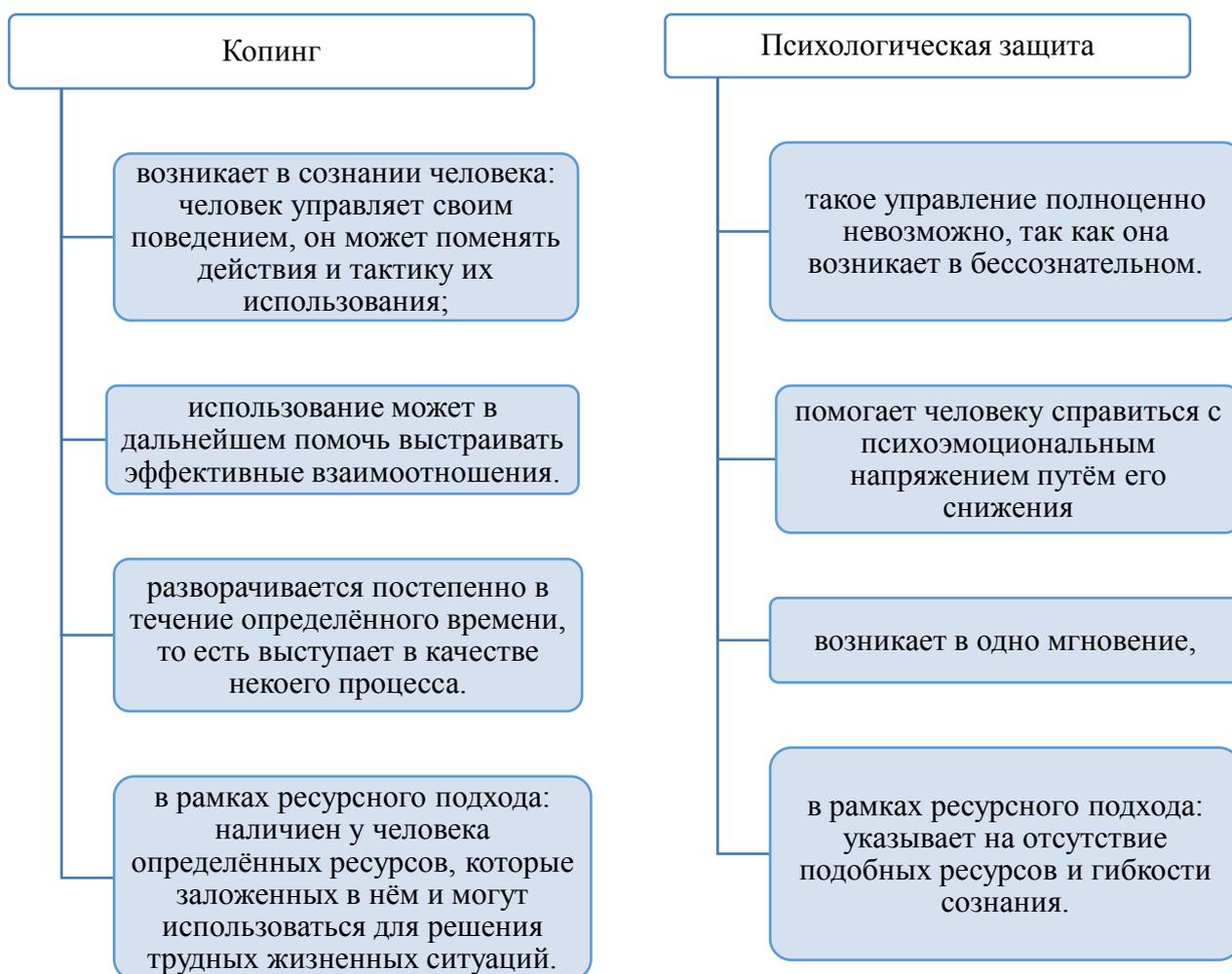


Рисунок 3. Различия копинга и психологической защиты

Исходя из этих различий, можно сделать вывод, что копинг-поведение – это такая форма поведения, которая отражает готовность личности к разрешению жизненных трудностей. Такое поведение направлено на приспособление к обстоятельствам с использованием определённых средств (ресурсов) для преодоления стресса и трудных жизненных ситуаций. Следует сказать, что необходимо различать такие понятия как «копинг-поведение» и «копинг стратегия». «Копинг стратегии» это то, в чём проявляется способность человека переживать сложные ситуации (копинг-поведение).

Таким образом, для преодоления определенных сложных ситуаций в жизни с одной стороны могут проявляться защитные формы coping, с другой формы психологической защиты.

Подчеркивается, что копинг следует рассматривать как процесс, предполагающий динамику или постоянные изменения приемов совладания, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Психологами показано, что стресс является дискомфортом, при котором человек осознаёт, что его ресурсов не хватает для решения поставленной перед ним задачи. Характерно, что только сам индивид может определить, является ли какая-то ситуация для него стрессовой или нет. Определив наличие стресса, личность старается преодолеть его теми или иными способами.

Поначалу понятие «копинг-стратегии» использовали лишь для особых, экстремальных случаев, но затем значение термина расширилось, и его теперь применяют по отношению к любой трудной жизненной ситуации. Здесь следует отметить, что термином копинг-стратегии в психологии принято обозначать действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и вообще с трудными жизненными ситуациями. Близким к названному понятием является «копинг-поведение». Часто его отождествляют со стратегией. Однако разница всё-таки существует. Копинг-поведение – это потенциальная готовность индивида переживать сложные

ситуации [23, с.120], и реализуется эта способность в конкретных копинг-стратегиях.

Относительно недавно при изучении копинга исследователи стали применять так называемый ресурсный подход. Он основан на том, что для решения трудной жизненной задачи личность имеет определённые ресурсы, которые могут иметь как внешний характер (например, эмоциональная и моральная поддержка окружающих), так и внутренний (способности и навыки самого индивида). Из всех имеющихся ресурсов некоторые могут быть ключевыми, относительно которых выстраивается вся система ресурсов личности. Недостаток одних ресурсов может компенсироваться избытком других.

Умелое распределение ресурсов позволяет некоторым людям уверенно держаться на ногах, даже если стрессовая ситуация достаточно сильна. Говорят, даже о внутренней «торговле» ресурсами. В этом и состоит копинг (в чём его отличие от психологической защиты).

В списке наиболее важных внутренних ресурсов личности – такие позитивные качества, как способность к творчеству, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость (низкий нейротизм), позитивное мышление.

Особым вопросом в изучении копинг-поведения является вопрос копинг-стратегий, так как именно от их выбора зависит способность преодолеть трудную ситуацию.

Проблема копинг-поведения на теоретическом и эмпирическом уровне требует конкретизации за счет определения стратегий совладания с объективно трудными или субъективно так понимаемыми жизненными ситуациями. В целом копинг-стратегии принято рассматривать как формы реализации копинг-поведения. В зарубежной и отечественной психологической науке существует множество подходов к выделению стратегий совладающего поведения [43, с.17]. Остановимся более подробно на некоторых классификациях способов психологического преодоления.

Одну из самых известных классификаций копинга предложили Р. Лазарус и С. Фолкман выделив проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии (рисунок 4) [2, с.128].



Рисунок 4. Классификация копинг-стратегий по Р. Лазарусу и С. Фолкману

Свои классификации предложили и другие психологи. По Шефферу, например, выделяются три стратегии: сфокусированная на оценке (личность устанавливает для себя значение ситуации), на проблеме (личность принимает решения и совершает конкретные действия для преодоления стресса) и на эмоциях (поддержание эмоционального равновесия, управление чувствами). Аналогичный подход предложили Перлин и Шулер.

Хеймом виды копинг поведения были распределены на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Среди других классификаций – система, предложенная отечественными психологами и распределяющая копинг-стратегии в

зависимости от действий, лежащих в их основе. Так, одни стратегии основаны на познании, другие – на конкретном поведении, а третьи – на эмоциональном переживании. Другие специалисты подробно разбирают и классифицируют какой-то один из типов стратегий. К примеру, эмоциональные копинг-стратегии бывают трёх видов: избегание, самообвинение и предпочтительное истолкование.

Некоторые специалисты классифицируют стратегии по их продуктивности. Так, есть система из трёх типов копинг-стратегий: обращение к другим за помощью и поддержкой, непродуктивная стратегия (избегание проблемы в связи с недостатком ресурсов для её решения) и продуктивная стратегия (активные действия, направленные на поиск ресурсов и решение проблемы).

Таким образом, можно сделать вывод, что существует целый ряд копинг-стратегий в рамках названных классификаций. К основным копинг-стратегиям, наиболее часто рассматриваемым в рамках различных исследований и на основе которых построены многие диагностические методики. В рамках отнесения их к проблемно-ориентированному или эмоционально-ориентированному копингу их распределение представлено на рисунке 5.

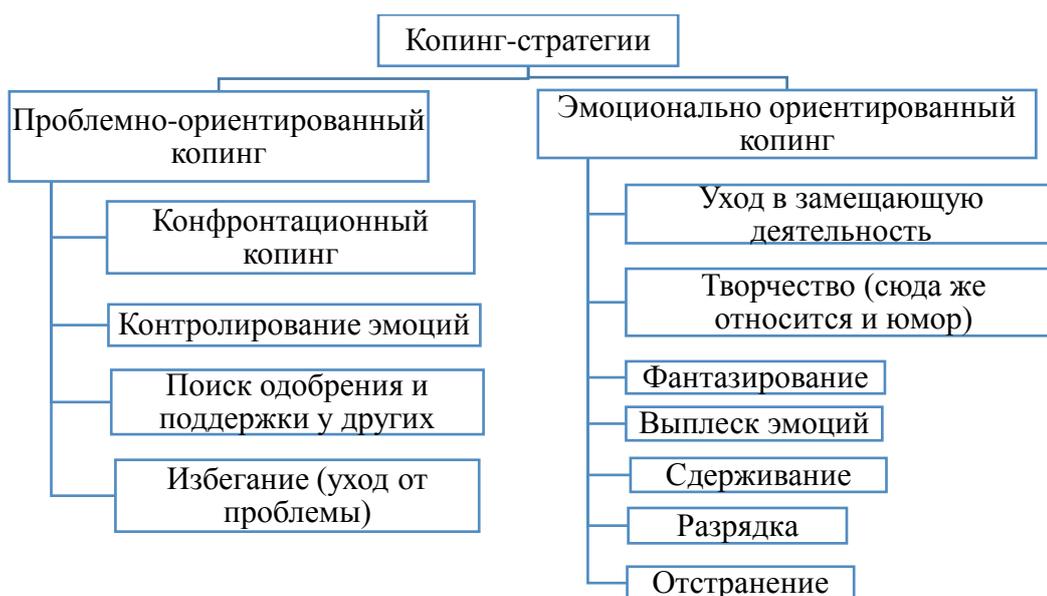


Рисунок 5. Основные копинг-стратегии

Выбор стратегии копинга зависит от множества факторов. Прежде всего от личности и особенностей сложившейся ситуации. Также считается, что влияют половозрастные, социальные, культурные и другие особенности. Насколько это утверждение верно, отчасти и будет проверено в данном исследовании.

1.3. Психолого-педагогические особенности подростков

Подростки подвержены стрессу не меньше, чем взрослые. Трудности совладания с возникающей потенциальной напряженностью в процессе постоянно соблюдения требований, особенности психики в данном возрасте, всё это может привести к постоянному состоянию тревоги, беспокойства, скрытому стрессу, которые приводит к ухудшению психического здоровья у молодых людей [3].

Подростковый период разными исследователями трактуется по-разному. Одни говорят о том, что данный возраст соотносится с хронологическим возрастом с 11-12 до 14-15 лет [25], другие соотносят его с возрастом 10-11 до 14-15 лет [10, с.108]. В целом единого мнения по поводу хронологического соотношения данного периода нет. Для исследований к данной группе относят в целом учащихся 5-9 классов. Связано это с тем, что в целом каждый ребёнок вступает в так называемый переходный возраст в зависимости от своих физиологических особенностей, которые оказывают значительное влияние на все стороны развития личности: физическое, нравственное, социальное, умственное.

Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками в учебной, а также спортивной, досуговой и других видах деятельности. В качестве основных новообразований психологи выделяют чувство взрослости и стремление к самоутверждению, а также гипотетико-дедуктивное мышление, осознание себя как личности с присущими ей качествами [10, с.108].

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: подростки начинают стремиться к самостоятельности, опираясь, при этом, на личные потребности и чувства. Чувство взрослости выделяют как психологический симптом начала подросткового возраста, который является новообразованием сознания, через которое индивидуум сравнивает себя с другими. При этом образцами для сравнения и дальнейшего усвоения могут быть как товарищи, так и взрослые. Подросток в отличие от дошкольного и младшего школьного периода пытается чаще и самостоятельно выстраивать отношения с другими людьми, а также перестраивает свою деятельность [10, с.108]. Достаточно часто то, что было интересно ранее, становится ненужным и нежеланным в подростковом возрасте. Здесь может помочь дополнительное образование, которое на современном этапе предлагает самые разнообразные образовательные программы.

Данный возраст отличается бурным и неравномерным ростом и развитием организма. Наиболее отличительной чертой физиологического развития является так называемый «скачок в росте». При этом внутренние органы детей растут не пропорционально росту тела, что в итоге приводит к недостатку кровоснабжения конечностей и головного мозга, а также к колебаниям кровяного давления и нарушения дыхания. По итогам нервная система подростка очень часто неспособна выдержать сильные или длительно действующие раздражители и стрессы. Всё это приводит к тому, что эмоциональное состояние переходит в заторможенность или, наоборот, сильное возбуждение.

Большинство исследователей психологов отмечают, что подростковый возраст является достаточно сложным как для самого подростка, так и для окружающих его людей (чаще конечно для родителей и педагогов). Ключевую роль играет здесь биологический аспект. Помимо скачка в росте физиологические особенности подростков проявляются в так называемом половом созревании, «которое происходит не только в формировании

вторичных половых признаков, но и соответствующего гормонального фона» [25, с.162].

Как итог физиологическое развитие и перестроение организма влияет на психическое состояние ребенка, которое выражаются в следующем:

а) физическая и физиологическая перестройки организма рефлексируются и обретают личностный смысл. Всё это глубоко переживается подростками, особенно если не соответствует мнению сверстников. Соответственно, когда подростки, которые могут быть в разных физиологических фазах, начинают сравнивать себя с другими и находят несоответствия, то сильно переживают по этому поводу. Тем самым это влияет на формирование самосознания и на общий уровень самооценки подростка. Как известно, от самооценки зависит в целом гармоничное развитие личности. В складывающихся условиях могут произойти негативные последствия для общего психического здоровья подростка.

б) физиологические изменения могут иметь последствия в виде повышенной утомляемости, периодической вялости или апатии, а также раздражительностью и неуравновешенностью.

Помимо отражения физиологических изменений организма, происходит активное психическое развитие, выражающееся в качественной психологической перестройке личностных свойств и познавательных процессов, объединяющихся в термине «кризис подросткового возраста». Поведенческие характеристики подросткового возраста делают его похожим на проявления кризиса «трех лет» у ребенка раннего возраста: негативизм по отношению к любым указаниям взрослых, раздражительность, упрямство, протест-бунт даже в обыденных житейских ситуациях, неадекватная воздействию физическая и вербальная агрессия. Иногда кризис сопровождается противоположными по внешнему выражению явлениями: апатия и пассивность, уныние, вялость.

Особенностью кризиса подросткового возраста является его острота и затяжной характер, что дало основания ввести понятие «нормативного кризиса» (Э. Эриксон), то есть явления нормы для подросткового возраста.

Так, по мнению Ст. Холла подростковый период – это период бунта, стрессов и конфликтов, смятения и энтузиазма, нестабильности и контрастов. При этом он отмечает то, что все указанные состояния проявляются у подростка и в полной им противоположности и также характерны для этого периода. Согласно его теории, подросткам свойственен целый комплекс различных контрастных состояний, которые сменяют друг друга на постоянной основе:

- «чрезмерная активность может привести к изнурению,
- безумная веселость сменяется унынием,
- уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость,
- эгоизм чередуется с альтруистичностью,
- высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями,
- страсть к общению сменяется замкнутостью,
- тонкая чувствительность переходит в апатию,
- живая любознательность – в умственное равнодушие,
- страсть к чтению – в пренебрежение к нему,
- стремление к реформаторству – в любовь к рутине,
- увлечение наблюдениями — в бесконечные рассуждения» [10, с.111].

С теорией Ст.Холла не согласен Э. Шпрангер. В своей культурно-психологической концепции подросткового возраста он определяет подростковый возраст, как возраст вхождения в культуру, который не всегда сопровождается бурей и натиском. Согласно этому он выделил три типа развития.

1. Первый тип (соответствует теории Ст. Холла) характеризуется резким, бурным, кризисным течением. В данном случае отрочество

представляется Э. Шпрангером как второе рождение, в итоге которого возникает новое «Я».

2. Второй тип характеризуется плавным, медленным, постепенным ростом. В данном случае подросток включается во взрослую жизнь без каких-либо глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности.

3. Третий тип отличается тем, что подросток сам активно и сознательно формирует, и воспитывает себя. Самостоятельно с использованием силы воли он преодолевает тревоги и кризисы. Такой тип, по мнению Э. Шпрангера, свойственен людям с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины [10, с.111-112].

При этом, каким бы тип развития подростка не был, итогом его (новообразованием) является открытие «Я», возникновение рефлексии и осознание своей индивидуальности. В связи с этим любой подросток оказывается в ситуации, когда ему необходимо занять определенное, но не всегда удовлетворяющее его положение в обществе. Данное положение неясно, ново и пугающе. В связи с этим данный возраст, по мнению Э. Шпрангера, характеризуется мечтаниями, неясными стремлениями, неудовлетворенностью, пессимистичностью настроений.

С учётом разного рода индивидуальных особенностей подростковый возраст для каждого ребенка становится особенным. В общении с детьми в данном возрасте должно на наш взгляд носить более личностный и индивидуальный характер.

В процессе изучения отечественные психологи (Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин и др.) выяснили, что ведущий для подросткового возраста деятельностью является усвоение норм взаимоотношений. С учётом этого групповые формы организации обучения наиболее актуальны для данного возраста, так как их реализация построена на необходимости вступать во взаимоотношения. С этой точки зрения интернет-сообщество полностью отвечает данным потребностям.

Однако не стоит забывать и о влиянии других факторов. На это особое внимание обращал Э. Эриксон, который считал подростковый возраст самым трудным и самым важным периодом. Он отмечал, что данный период зависит не только от полового созревания и от личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в которой находится подросток [10, с.109]. Существует немало исследований по поводу подросткового возраста и влияния различной среды на его развитие и формирование. Особое внимание уделяется вопросу неблагополучных семей, атмосфера которых достаточно сильно влияет на образование девиантного поведения у подростков [1; 20; 33].

Во взаимодействии с подростками следует опираться на современные тенденции и потребности подростков. Сегодня их развитие очень тесно связано с компьютерными технологиями.

Глобальная компьютеризация, которая в последние десятилетия охватила практически все континенты земного шара, а также высокая доступность цифровых гаджетов постепенно привели к тому, что в настоящее время все большее число обучающихся демонстрируют зависимость от визуального способа изложения информации. Функционирование современного информационного сообщества породило феномен «клипового мышления», под которым понимают процесс отражения множества разнообразных свойств объектов, без учета связей между ними, характеризующийся фрагментарностью информационного потока, алогичностью, полной разнородностью поступающей информации, высокой скоростью переключения между фрагментами информации, отсутствием целостной картины восприятия окружающего мира [39].

Клиповое мышление присуще всем молодым людям и детям нашего времени. Если обратиться к этимологии этого слова, то становится понятно, что оно произошло от английского «to clip» – урезать, сокращать; делать вырезки из газет или журналов; проглатывать, пропускать (буквы или слова). При создании клипов, то есть быстро сменяющихся друг друга видеорядов,

берётся только общая картина, основные моменты вырезаются, а затем соединяются вместе. Они показывают основную идею, не углубляясь в подробности. В этом и заключается суть клипового мышления. Человек воспринимает информацию как последовательность явлений, которые не связаны между собой, а не как однородную многоступенчатую структуру.

Многие преподаватели отмечают у обучающихся тенденцию к затруднениям в понимании и осмыслении текстов, в установлении причинно-следственных связей между явлениями, ограниченный лексический запас и т. д. [16; 41]. Помимо этого, у большинства подростков сегодня наблюдается компьютерная зависимость, которая также может являться фактором стресса. Хотя, тот же С.Ю. Ключников считает, что данное мышление – это фильтр, который помогает справиться с информационными перегрузками [12].

Однако, как показывает практика, а именно события февраля 2022 года в конфликте России и Украины, клиповое мышление, которое основывается на поверхностном мнении и нежелании искать первоисточники (отсутствие потребности в содержательной объяснительной причинности) становятся отменным оружием в информационной войне.

Таким образом, современным педагогам, психологам необходимо учитывать не только физиологические и психологические особенности развития подростков, но и особенности условий в которых они сегодня развиваются. В рамках различных формирующих программ могут быть использованы эти особенности во благо самого подростка. С этой целью целесообразно использовать на занятиях методы и технологии, связанные с визуализацией изучаемого материала: метаплан, графики, ментальные карты, диаграммы причинно-следственного анализа (Исикавы), презентации, фильмы с их последующим обсуждением, компьютерные тесты, элементы геймификации и т. п. [41].

Выводы по главе 1

Невероятная скорость и масштаб современных изменений требуют высокого уровня стрессоустойчивости, умения справляться с жизненными и профессиональными трудностями, умения жить в условиях нестабильности и неопределенности.

Понятие стресса исследуется в течение нескольких десятилетий, однако проблема повышения стрессоустойчивости людей, которые ежедневно подвергаются воздействию стрессогенных факторов остается актуальной для науки.

Подростки подвержены стрессу не меньше, чем взрослые. Трудности совладания с возникающей потенциальной напряженностью в процессе постоянного соблюдения требований, особенности психики в данном возрасте, всё это может привести к постоянному состоянию тревоги, беспокойства, скрытому стрессу, которые приводит к ухудшению психического здоровья у молодых людей.

В современном мире растут требования к адаптационному потенциалу человека, поступки которого должны быть адекватными усложняющимся задачам, которые перед ним ставятся. Между тем, несмотря на традиционный исследовательский интерес к данной проблематике, все еще не выявлены формы возможных действий в различных жизненных ситуациях и их психологические механизмы. Можно полагать, что в зависимости от разного рода факторов стратегии поведения в значимых ситуациях существенно различаются. В связи с этим одним из перспективных направлений исследования стрессогенности той или иной ситуации для конкретного человека, является изучение его отношения к данному событию и то, каким образом он преодолевает эти события.

Чтобы преодолеть стресс во избежание депрессии, мозг человека идет на различные уловки, применяя разного рода стратегии совладания со стрессом, так называемые копинг стратегии.

Выбор стратегии копинга зависит от множества факторов. Прежде всего от личности и особенностей сложившейся ситуации. Также считается, что влияют половозрастные, социальные, культурные и другие особенности. Насколько это утверждение верно, отчасти и будет проверено в данном исследовании.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К ПРЕОДАЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация предпроектной деятельности: методы, этапы

Цель предпроектной деятельности: выявления уровня стрессоустойчивости у подростков и их особенности переживания стресса.

Данная цель позволила нам сформулировать следующие задачи предпроектного исследования:

1. проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования стрессоустойчивости у подростков;
2. определить научно-теоретические основы и содержание методик исследования стрессоустойчивости у подростков;
3. выявить уровень стрессоустойчивости у подростков и особенности их защитного поведения;
4. разработать проект по развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте.

Для решения задач предпроектного исследования были использованы следующие методы:

- теоретические (анализ и обобщение психологических исследований отечественных и зарубежных авторов по проблеме стрессоустойчивости подростков);
- сравнительный, комплексный;
- эмпирические (тесты, эксперимент);
- интерпретация и анализ результатов.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Иланская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Иланская СОШ»)

В исследовании принимали участие 30 подростков в возрасте 14-15 лет, учащиеся 8 класса.

Для решения задач исследования были выбраны методики:

1. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой.

Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Инструкция и ключ к тесту представлена в Приложении А.

2. Тест стрессоустойчивости по методике С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева

В работах С. Мадди данный тест носит название «Тест жизнестойкости». Исходя из понимания стрессоустойчивости многими исследователями, как «внутреннего ключевого ресурсу» и как способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность. Таким образом, данная методика по сути даёт оценку стрессоустойчивости. В адаптации Д.А. Леонтьева методика может быть использована для диагностика уровня стрессоустойчивости у подростков. Инструкция представлена в Приложении Б.

3. Опросник копинг-стратегий И.М. Никольской и Р.М. Грановской для детей школьного возраста с нормальным интеллектом (Инструкция и ключ представлены в Приложении В). Методика предназначена для выявления копинг-стратегий у школьников в напряженной ситуации или ситуации конфликта [30].

В соответствии с поставленными целью и задачами предпроектное исследование проходило в несколько этапов:

Первый этап – обоснование актуальности проблемы и необходимости решения поставленных в исследовании цели и задач на основе изучения научной и специализированной литературы. Осуществлялся сбор и анализ информации, прямо или косвенно касающейся темы исследования. В рамках

данного анализа нами были выявлены и представлены основные идеи и позиции авторов по исследуемой проблеме;

Второй этап – определение гипотезы. Наши предположения базировались на том, что в результате проведенного исследования, будут разработаны рекомендации, которые будут способствовать развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте;

Третий этап – проверка гипотезы с помощью проведения эксперимента. Внедрение разработанного проекта и оценка результатов до и после эксперимента в виде тестирования;

Четвёртый этап – анализ полученных данных и их математическая обработка. По окончании исследования были сформированы выводы и практические рекомендации.

2.2. Выявление особенностей стрессоустойчивости у подростков

На начальном этапе была проведена диагностика уровня стресса у подростков. Первичные данные представлены в Приложении Г. Согласно полученным данным средний балл в группе составил $110,93 \pm 32,45$ баллов, что соответствует среднему уровню стресса. Как мы видим, выборка достаточно вариабельна и уровень стресса у детей сильно отличается между собой.

В исследуемой группе 7 подростков (23% исследуемых) имеют низкий уровень стресса, 23 человека (77% исследуемых подростков) имеют средний уровень стресса (рисунок 6).

Стоит отметить, что в группу с низким уровнем стресса попали только мальчики. В группе со средним уровнем стресса 3 мальчика и 20 девочек. Можно предположить, что в данном возрасте девочки более подвержены стрессу. Также стоит отметить, что немало подростков имеют повышенный средний уровень стресса, что доказывает актуальность исследования и необходимость работы со стрессами у подростков.

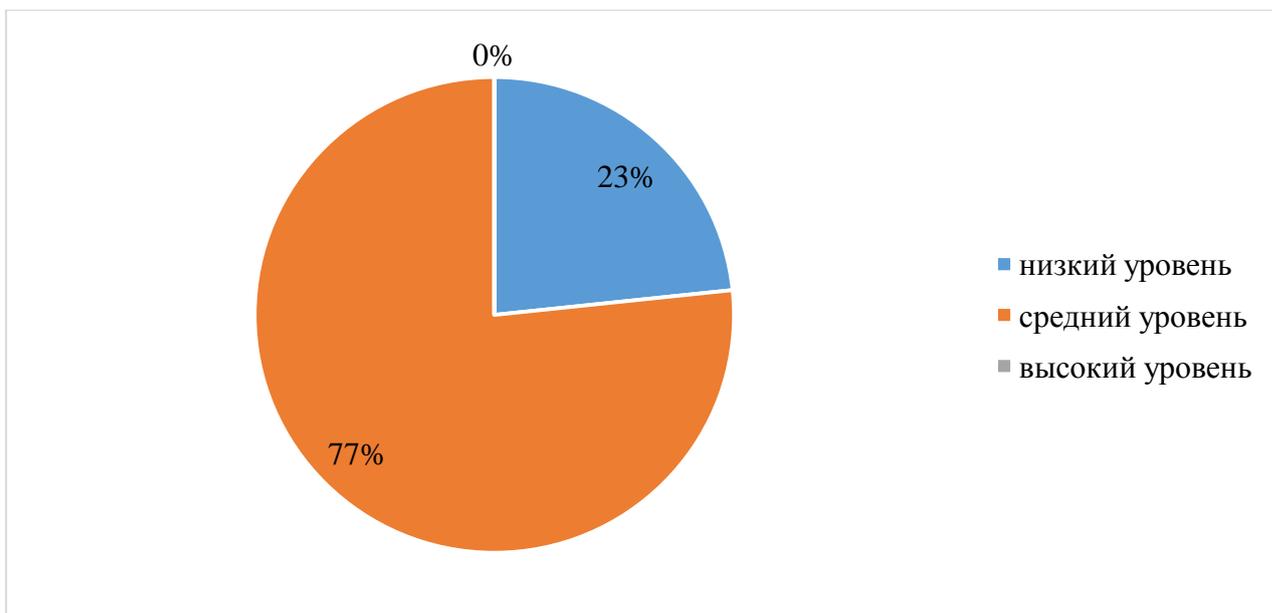


Рисунок 6. Распределение подростков в исследуемой группе по уровню стресса, %, человек

Уровень стресса взаимосвязан с показателями стрессоустойчивости, которая была оценена при помощи Методики С. Мадди. Результаты тестирования после первичной обработки представлены в Приложении Д.

Компоненты стрессоустойчивости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, поэтому их оценка на данном этапе достаточно важна для возможной дальнейшей коррекции.

Средний уровень стрессоустойчивости по всей группе составляет $64,03 \pm 20,88$ баллов, что значительно отличается от нормы в $80,72 \pm 18,53$ баллов. Распределение по уровню стрессоустойчивости подростков в исследуемой группе представлено на рисунке 7. Как мы видим, всего 2 человека (7,5 % исследуемых) имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Здесь стоит отметить, что мальчики с самыми низкими показателями стресса имеют самый высокий уровень стрессоустойчивости. 11 человек (37% подростков из исследуемой группы) имеют средний уровень стрессоустойчивости. Большая часть группы, а именно 17 человек (56% от группы) имеют низкий уровень стрессоустойчивости.

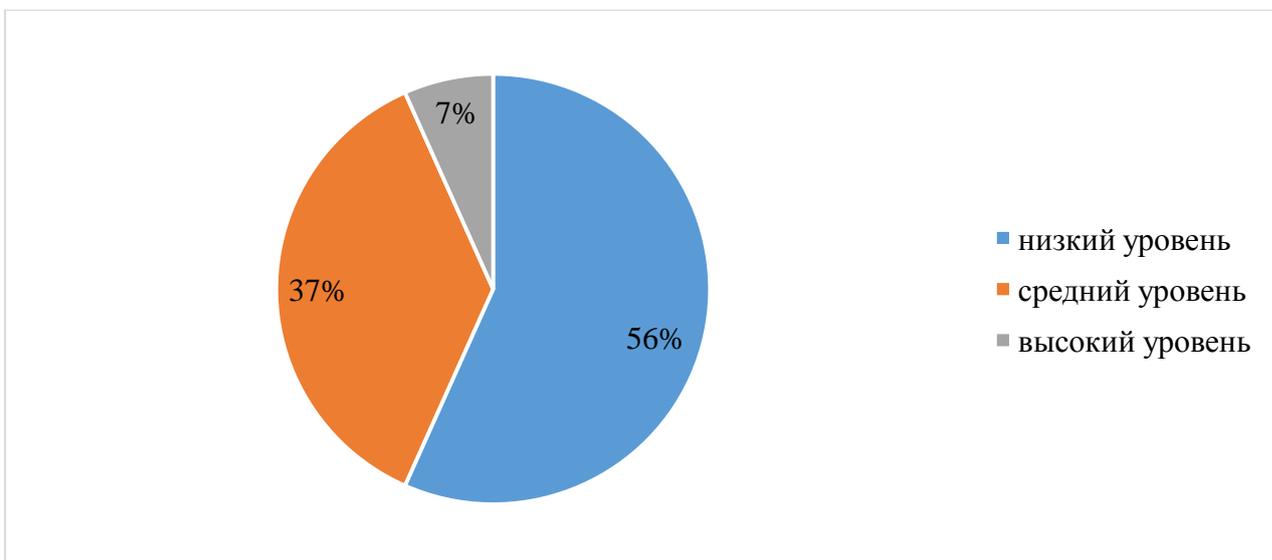


Рисунок 7. Распределение подростков в исследуемой группе по уровню стрессоустойчивости, %, человек

Путём корреляционного анализа методом ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками была оценена взаимосвязь между уровнем стресса и уровнем стрессоустойчивости (таблица 1). Корреляция Спирмена для данных выборок равняется $r_s = -0.535$, то есть корреляция между показателями статистически значима при уровне значимости $p=0,01$.

Полученное значение корреляции говорит об обратной взаимосвязи признаков, то есть чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень стресса.

В рамках исследования уровня стрессоустойчивости также были оценены её компоненты. Обобщенно результаты представлены в таблице 2. Среднее значение по компоненту «вовлеченность» в исследуемой группе составляет $27,33 \pm 8,69$, что ниже нормируемого показателя на 10 баллов. В группе отсутствуют подростки с высокими значениями вовлеченности, что говорит о том, что данным подросткам больше присущ средний и низкий уровень вовлеченности, который характеризуется чувством отвергнутости, ощущением себя «вне» жизни», отсутствием удовольствия от жизни.

Таблица 1

Данные для корреляционного анализа между уровнем стресса и уровнем стрессоустойчивости

ФИО	Уровень стресса	Уровень стрессоустойчивости
Александр Д	129	61
Алексей М	45	102
Алексей Р	53	97
Алина Д	121	62
Анастасия Р	119	61
Валерия П	140	27
Василий Д	62	90
Вероника Л	128	53
Вика Б	130	55
Дарья К	111	65
Диана Р	131	45
Егор М	55	90
Екатерина В	121	63
Иван У	44	108
Илья С	63	93
Ирина М	108	63
Ксения Б	146	74
Лана К	149	78
Максим А	129	61
Марина С	136	30
Мария Б	142	71
Мария И	106	59
Меленэ П	135	44
Наталья М	105	61
Николай Б	110	45
Оксана Р	138	24
Олег Д	88	61
Ольга Д	138	55
Полина М	107	64
Роман В	139	59
Среднее значение	110,93	64,03
Стандартное отклонение	32,45	20,88
Корреляция		rs = -0.535

Среднее значение показателя «контроль» в группе также ниже нормируемого значения на 7 баллов и составляет $22,20 \pm 9,10$ баллов. Больше 38 баллов, которые говорят о высоком развитии контроля выявлено только у двух человек в группе (7%).

Таблица 2

Уровни развития компонентов стрессоустойчивости по методике С. Мадди
до эксперимента

ФИО	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень стрессоустойчивости
Дарья К	26	22	17	65
Лана К	37	23	18	78
Иван У	44	42	22	108
Вика Б	24	15	16	55
Мария И	28	19	12	59
Максим А	25	21	15	61
Алина Д	25	22	15	62
Оксана Р	15	4	5	24
Илья С	41	34	18	93
Меленэ П	15	19	10	44
Полина М	26	21	17	64
Ксения Б	35	22	17	74
Алексей М	41	40	21	102
Вероника Л	23	14	16	53
Наталья М	28	21	12	61
Александр Д	25	21	15	61
Анастасия Р	25	24	12	61
Валерия П	17	5	5	27
Егор М	39	33	18	90
Диана Р	15	20	10	45
Ирина М	26	20	17	63
Мария Б	33	21	17	71
Алексей Р	40	37	20	97
Ольга Д	24	14	17	55
Олег Д	27	23	11	61
Роман В	23	21	15	59
Екатерина В	24	26	13	63
Марина С	16	8	6	30
Василий Д	38	34	18	90
Николай Б	15	20	10	45
Среднее значение	27,33	22,20	14,50	64,03
Стандартное отклонение	8,69	9,10	4,42	20,88
Средние и стандартные отклонения общего показателя (норма)				
Среднее	37,64	29,17	13,91	80,72
Стандартное отклонение	8,08	8,43	4,39	18,53

Такие люди ощущают, что сами выбирают свой путь и свою деятельность. Низкие значения данного показателя у большинства подростков говорят о том, что им присуще ощущение собственной беспомощности.

Среднее значение показателя «принятие риска» в исследуемой группе составляет $14,50 \pm 4,42$, что незначительно, но выше средней нормы, то есть этим подросткам присуща убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного.

Обобщенно распределение по уровням развития компонентов в группе представлено на рисунке 8.

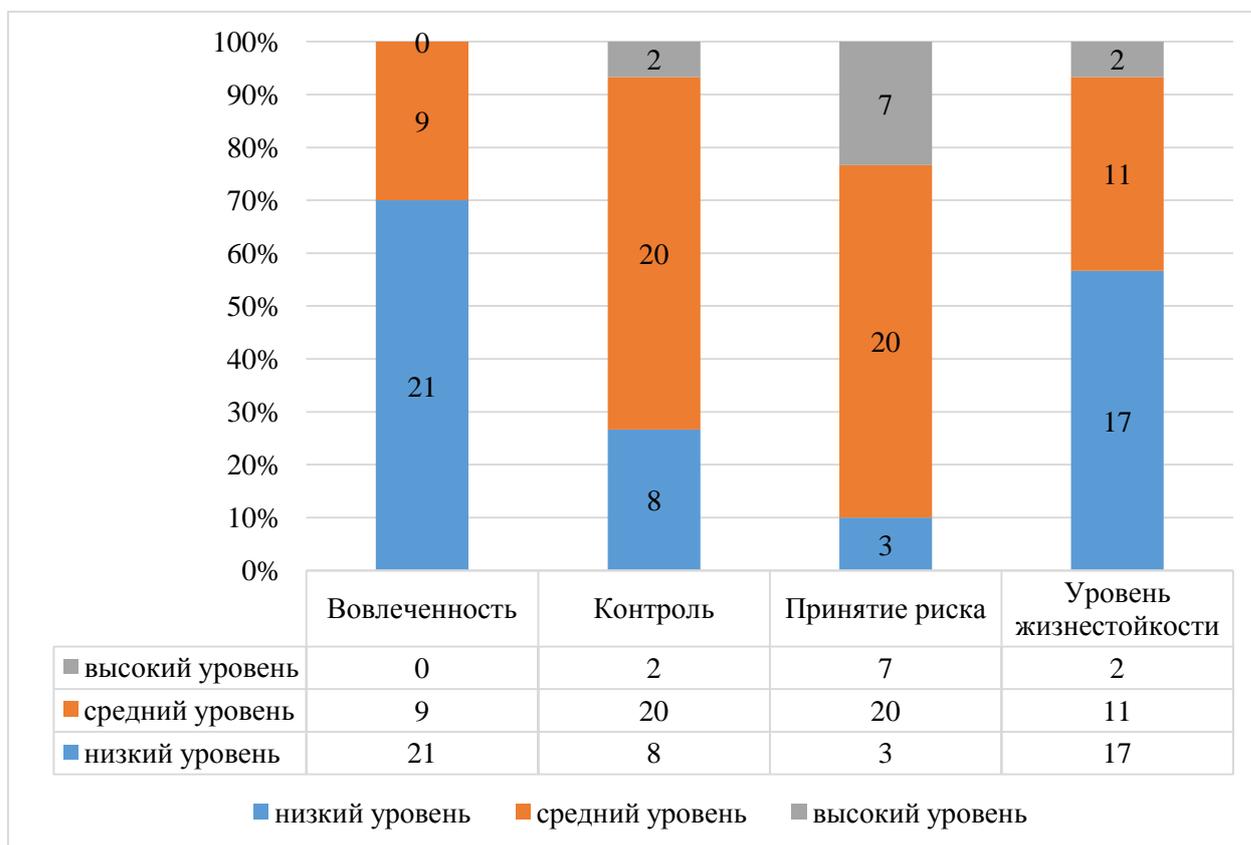


Рисунок 8. Распределение подростков в исследуемой группе по уровню развития компонентов стрессоустойчивости, %, человек

Таким образом, можно сделать вывод, что в рамках развития стрессоустойчивости с целью повышения стрессоустойчивости подростков особое внимание следует уделить развитию вовлеченности и контроля.

Исходя из теории копинга, на уровень стресса большое влияние оказывают используемые копинг стратегии в напряженной ситуации или ситуации конфликта. На основе проведенного исследования были сопоставлены способы поведения, которые чаще всего используются подростками в трудных и неприятных для себя ситуациях и теми, которые обычно им помогают справиться с напряжением и беспокойством.

При совпадении способа поведения и способом, который по мнению подростком помогает им справиться в стрессовой ситуации, определялось наличие копинга. Результаты после первичной обработки представлены в Приложении Е. На рисунке 9 обобщенно представлены полученные данные по всей группе подростков.

Как мы можем увидеть, у подростков чаще всего используется следующий копинг:

- Смотрю телевизор, слушаю музыку;
- Мечтаю, представляю себе что-нибудь;
- Сплю;
- Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.).

Данные действия выбирают более половины группы подростков.

Эти действия соответствуют таким стратегиям как «смена деятельности», «фантазирования», «избегания», «общения». То есть подростки 14 лет чаще выбирают в целом адаптивные и решающие проблему стратегии. Достаточно редко в исследуемой группе подростки выбирают деструктивные копинг-стратегии.

Обобщенно по типам стратегий результаты подростков выглядят следующим образом (таблица 3).

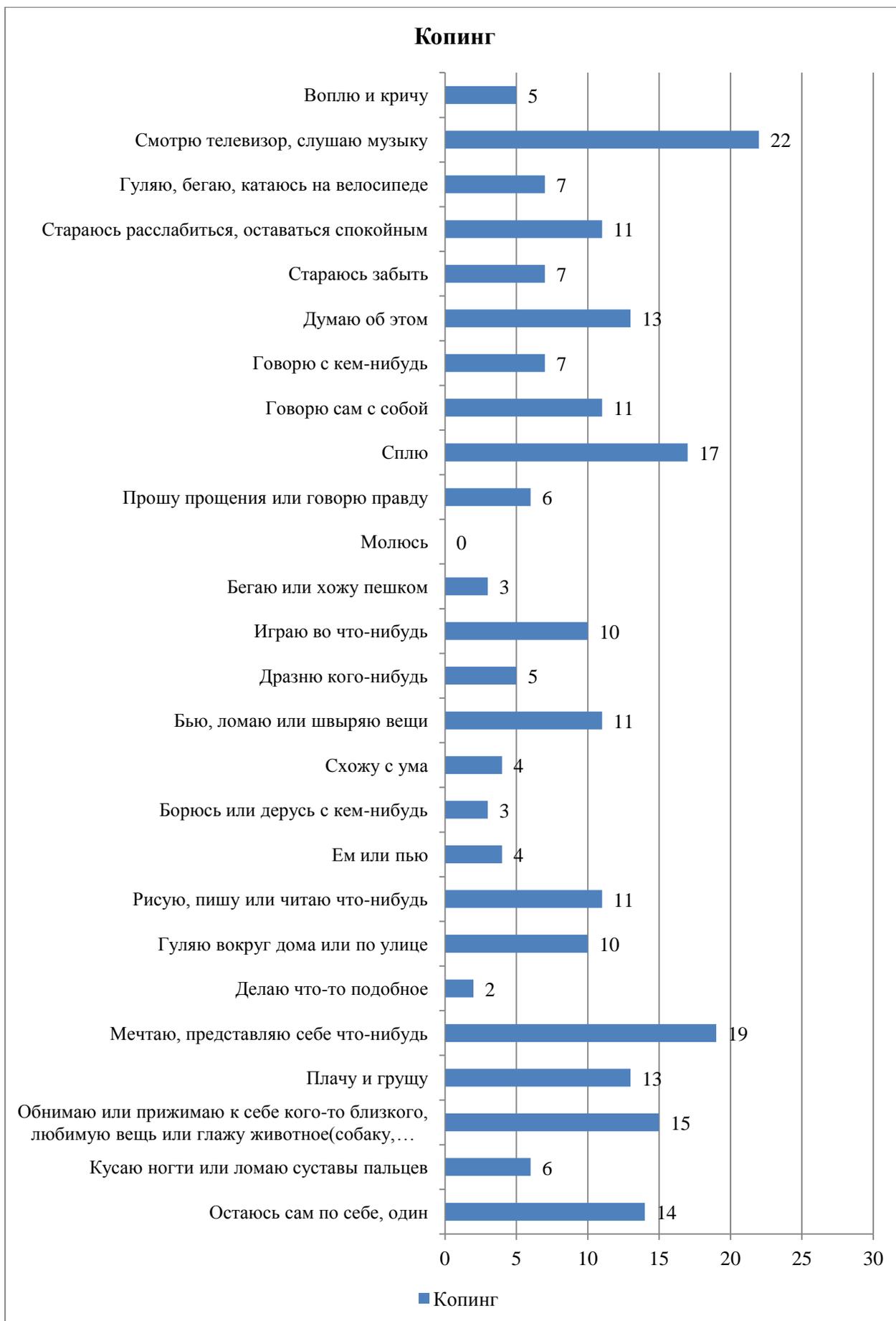


Рисунок 9. Использование копинг-стратегий в группе подростков, человек

Использование копинг-стратегий подростками

Тип стратегий	Частота действий
Решение проблемы	15
Общение	32
Стратегия смены деятельности	63
Стремление расслабиться и остаться наедине с собой	32
Избегания	30
Отрицания	11
Фантазирования	19
Невротические проявления	6
Агрессивное и аффективное реагирование	28

Чаще всего дети подростки используют такие копинг действия, которые можно отнести к стратегии смены деятельности, стратегию стремления расслабиться и остаться наедине с собой, также часто их выбор направлен в сторону общения.

Стоит также отметить, при проведении анализа было отмечено, что подростки зачастую произвольно используют конструктивные (продуктивные) стратегии в трудных ситуациях, но не понимают в целом, что их можно использовать для решения и других проблем.

2.3. Разработка проекта тренинговых занятий, направленного на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте

Проведенное теоретическое исследование и диагностика показали, что вопрос развития способности к преодолению стрессовых ситуаций у

подростков достаточно актуальна. Основные положения разрабатываемого проекта представлены в таблице 4.

Таблица 4

Паспорт проекта

Название проекта	Комплекс тренинговых занятий по развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков
Актуальность проекта	Учитывая повышенные нагрузки в современной средней школе, подготовку к выпускным экзаменам и переходом в новый этап жизни, а также особенности развития в подростковом возрасте, вопрос развития способности к преодолению стресса у подростков является достаточно актуальным. Актуальность проекта также доказывается полученными низкими показателями стрессоустойчивости и особенностями копинг-поведения. Способность к преодолению стресса у подростков зависит от множества различных личностных характеристик, проработка которых может благоприятно подействовать на стрессоустойчивость подростков и умение более оптимально выходить из стрессовых ситуаций.
Целевая группа	Учащиеся 8-9 классов
Цель проекта	Определить содержание и условия организации комплекса тренинговых занятий по развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проанализировать теоретико-методологические подходы к понятию «стресс» и «стрессоустойчивость», факторам возникновения стресса, стадиям развития и проявления; 2. Рассмотреть теорию копинга и копинг стратегии, как способы преодоления стрессовых ситуаций; 3. Провести эмпирическое исследование уровня стрессоустойчивости у подростков и особенностей её развития; 4. Комплекс тренинговых занятий, направленный на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте. Комплекс должен быть направлен на решение следующих основных задач: <ul style="list-style-type: none"> – Повышение самооценки подростков; – Повышение уровня стрессоустойчивости за счёт развития таких её компонентов как «вовлеченность» и «контроль»; – Коррекция совладающего поведения.
Реализация проекта	<p>Первый этап – обоснование актуальности проблемы и необходимости решения вопросов стрессоустойчивости у подростков. Осуществлялся сбор и анализ информации, прямо или косвенно касающейся темы исследования. Сделаны выводы по текущему состоянию проблемы;</p> <p>Второй этап – определение гипотезы, целей и задач эмпирического исследования, результатом которого должна стать разработка тренинговых занятий, способствующих развитию способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте;</p> <p>Третий этап – проверка гипотезы с помощью проведения эксперимента:</p>

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков посредством методик, определяющих уровень стрессоустойчивости и навыки применения копинг-стратегий • Проведение тренингов и психологическое сопровождение подростков по вопросам развития способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков • Оценка результатов до и после эксперимента в виде тестирования; <p>Четвёртый этап – анализ полученных данных и их математическая обработка. По окончании исследования были сформированы основные выводы и практические рекомендации по вопросам развития стрессоустойчивости у подростков.</p>
<p>Содержание деятельности и мероприятий проекта</p>	<p>Проект рассчитан на 15 занятий. Частота проведения – 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – приблизительно 40 минут. Форма занятий групповая.</p> <p>Работа со школьниками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностическая деятельность. Проведение диагностики способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков посредством подобранного комплекса методик. Обработка результатов. Определение уровня стрессоустойчивости подростков и особенностей преодоления стрессовых ситуаций. 2. Коррекционная – скорректирован уровень стресса за счёт повышения уровня самооценки, релаксационных мероприятий 3. Развивающая – даны методы и способы разрешения конфликтов, задания по повышению навыков адекватного оценивания себя и собственных результатов, проведены занятия на умение применять эффективные стратегии копинга 4. Просвещающая деятельность. В рамках реализации комплекса до подростков доведены основные понятия стресса, чем угрожает стресс и неумение преодолевать стрессовые ситуации. Подростки ознакомлены с разными методами релаксации, снижения уровня стресса и навыками конструктивной коммуникации, разрешению конфликтов и преодолению стрессовых ситуаций 5. Профилактическая – в рамках комплекса проведены релаксационные занятия, снижающие уровень стресса у подростков
<p>Ресурсное обеспечение проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Материально-техническое обеспечение: помещение, вмещающие 15 человек; 2. Дидактический материал согласно подобранным занятиям; 3. Музыкально сопровождение; 4. Кадровые: психолог, классный руководитель; 5. Финансовое обеспечение: средства учебного заведения.
<p>Ожидаемые результаты проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Снижение уровня стресса и повышение уровня стрессоустойчивости – Расширен спектр средств совладания со стрессом, посредством освоения навыков саморегуляции и коммуникативных навыков. – Сформированы и расширены возможности использования адаптивных когнитивных копинг-стратегий.

1	2
Предполагаемый результат	Применение комплекса специальных тренинговых занятий, разработанного с учётом особенностей стрессоустойчивости подростков, позволит обеспечить повышение уровня их способности к преодолению стрессовых ситуаций.
Показатели эффективности эксперимента	Повышение уровня стрессоустойчивости
Возможные ограничения проекта	Несогласие подростков участвовать в проекте Несогласие родителей подростков В данном случае необходимо проведение просветительской работы с целью донесения актуальности данного проекта для подростков и безопасности предлагаемого комплекса.

Большое влияние на стресс оказывают личностные характеристики, что доказано большой вариативностью показателей в исследуемой группе по уровню стресса и уровню стрессоустойчивости. Исходя из анализа различных исследований основной личностной характеристикой, влияющей на уровень стресса в подростковом возрасте является уровень самооценки. На основе диагностики показано, что стрессоустойчивость подростков взаимосвязана с уровнем стрессоустойчивости, который имеет низкие показатели за счёт таких компонентов как «вовлеченность» и «контроль». Помимо этого, нами обнаружено, что подростки очень часто непроизвольно используют конструктивные (продуктивные) копинг стратегии в стрессовых ситуациях, но не понимают этого.

Также в рамках работы со стрессом подростков необходимо научить расслабляться, чтобы в дальнейшем они могли использовать данные техники для профилактики стресса и борьбы с ним. С учётом особенностей развития подростков следует обратить внимание также на возможность большого количества конфликтов при взаимодействии с другими в данном возрасте. То есть в рамках тренинговых занятий также стоит обратить внимание на занятия по совершенствованию коммуникативных навыков.

На основании данных выводов, занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, что позволяет сделать работу детей менее утомительной и повышает вовлеченность подростков. Каждое занятие

не похоже на другое, занятия включают в себя творческие, игровые, аналитические и другие упражнения.

Для развития компонента «контроль» в рамках стрессоустойчивости на 3 занятии предложено упражнение «Дневник побед», который необходимо было вести каждый день. Во время тренинга ведение дневников проверялось.

Комплекс тренинговых занятий и их содержание представлен в таблице 5.

Таблица 5

Комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков

№ Занятия	Тема занятия	Цель	Ожидаемые результаты	Психотехники
1	Знакомство	создание благоприятных условий для работы группы, создание доверительных отношений и принятие правил работы, знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.	познакомить с правилами поведения в группе	Упражнение «Знакомство в ситуациях», Упражнение «Предмет - невидимка», Упражнение «Поводыри», Упражнение «Горячий воздушный шар»
2	Долой страхи	развитие самоанализа, развитие коммуникативных навыков	освободить от негативных чувств: страха, гиперзастенчивости, тревожности.	Упражнение «Приветственный ритуал», Упражнение «Не буду!», Упражнение «Страхи и комплексы на дрова»
3	Я победитель	коррекция когнитивного копинга: сформировать высокий уровень самоуважения и поднять самооценку	Научить анализировать свою деятельность, выделять свои успехи, не обращать внимания на неудачи внимательное отношение к себе, уважение и принятие себя	Упражнение «Дневник побед» Упражнение «Самого себя любить» Упражнение «Невидимые помощники»

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5
4	Добрые коммуникации	отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта	развить навыки общения, снизить агрессию.	Упражнение «Саблезуб», Упражнение «Чувственные руки», Упражнение «Пантомим», Упражнение «Окоп Трумэна»
5	Эффективные коммуникации	Осуществление эмоционального разогрева, формирование стрессоустойчивости к внешним факторам	Формировать эффективный способ общения со сверстниками.	Упражнение «А не присесть бы мне», Упражнение «Что нравится?», Упражнение «Кольцо», Упражнение «Мастерская скульпторов», Упражнение «Рисование истории»
6	Узнай себя	коррекция эмоционального копинга: формирование умения самоанализа, понимания себя и других, выражение чувств	Сформировать умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, способности понимания своего состояния и состояния других людей. Восстановить внутреннее равновесие	Упражнение «Как справиться с плохим настроением» Упражнение «Быть собой» Упражнение «Сад чувств» Упражнение «Рисуем чувства»
7	Релаксация	профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости методом телесно-ориентированной терапии	научить новому способу снятия напряжения, стресса, усталости.	Упражнение «Рождение нового дня», Упражнение «Воздушные шары», Упражнение «Шустрый ручеек», Упражнение «Апельсиновая эстафета», Упражнение «Айсберг»(автор Ю.А. Романовская)

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5
8	Я в других глазах	коррекция когнитивного копинга: повышение самооценки и развитие коммуникативных навыков	Объединение участниками группы собственного «Я-образа». Научиться принимать себя через самооценку и оценку других, снятие напряжения в отношениях с другими	Упражнение «Маска» Упражнение «Ослиная шкура» Упражнение «Похвалики»
9	Эмпатия	развить у подростков чувство эмпатии, принятие других, формирование навыков внутри- и межгруппового конструктивного взаимодействия	сформировать у детей умение высказаться, регуляция собственного эмоционального состояния	Упражнение «Обмен ритуалами», Упражнение «Ролевой образ», Упражнение «Почувствуй меня», Упражнение «Пластилиновая композиция», Упражнение «Расслабление лежа»
10	Релаксация	овладение собственным телом и техникой дыхания, развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов	снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения.	Знакомство с техникой прогрессивной мышечной релаксации «Метод Джекобсона» Упражнение «Перенесение душ», Упражнение «Пантомима»
11	Позитивные коммуникации	закрепить коммуникативные навыки и положительные модели поведения	улучшение навыков общения и взаимоотношений в группе.	Упражнение «Гирлянда приветствий», Упражнение «Тонирование», Упражнение «Рисование фигуры», Упражнение «Расслабление лежа»
12	Моё поведение	развитие навыков, необходимых для уверенного поведения; учить	формировать у учащихся умения использовать полученные	Упражнение «Утро вечера мудренее», Упражнение «Что такое обида?»

1	2	3	4	5
12	Моё поведение	анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций	теоретические знания в практических ситуациях	Медитативное упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»
13	Моё поведение	Привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с людьми	Познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; упражнять навыки уверенного поведения	Упражнение «Три портрета» Упражнение «Работаем над уверенностью в себе» Упражнение «Уверенность в повседневной жизни» Упражнение «Я-Алла Пугачёва»
14	Дружба со стрессом	Научить самообладанию в стрессовых ситуациях; учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; снятие напряжения и усталости после занятия.	снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения.	Упражнение «Колпак», Упражнение «Эксперимент», Упражнение «Волево дыхание», Упражнение «Снежки»
15	Релаксация	телесно ориентированная терапия; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; научить самообладанию в стрессовых ситуациях; получение обратной связи от участников группы.	сформировать у детей умение высказаться, регуляция собственного эмоционального состояния	Упражнение «Комплимент», Упражнение «Откровенно говоря», Мини - лекция «Как справиться со стрессом», Упражнение «Итоги дня»

Более подробно содержание упражнений, применяемых в комплексе, представлено в Приложении И.

2.4. Оценка эффективности проекта тренинговых занятий, направленного на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте

Цель: выявление эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

- Повторно провести диагностику подверженности стрессу подростков.
- Сравнить результаты подверженности стрессу подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.
- Проанализировать полученные результаты исследования.

С целью оценки эффективности предложенного комплекса тренинговых занятий по повышению стрессоустойчивости подростков исследуемая группа подростков была разделена на контрольную и экспериментальные группы (в каждой группе по 15 человек).

Предложенные занятия проводились только в экспериментальной группе. Разделение на контрольную и экспериментальные группы проводилось по результатам тестирования стрессоустойчивости, так как повышение уровня стрессоустойчивости прямо влияет на снижение стресса и его преодоление. В случае если после эксперимента уровень стрессоустойчивости в экспериментальной группе повысится и будет отличаться от результатов повторной диагностики в контрольной группе, то можно будет сделать вывод о эффективности предложенного комплекса упражнений.

В таблице 7 представлено разделение подростков на контрольную и экспериментальную группы. Уровень стрессоустойчивости в среднем по группам на начало эксперимента равен 64 баллам.

Состав контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
ФИО	Уровень стрессоустойчивости	ФИО	Уровень стрессоустойчивости
Иван У	108	Екатерина В	63
Валерия П	27	Алина Д	62
Алексей Р	97	Максим А	61
Марина С	30	Ирина М	63
Егор М	90	Александр Д	61
Диана Р	45	Дарья К	65
Вероника Л	53	Мария И	59
Лана К	78	Ксения Б	74
Мария Б	71	Вика Б	55
Ольга Д	55	Василий Д	90
Полина М	64	Николай Б	45
Роман В	59	Меленэ П	44
Наталья М	61	Илья С	93
Анастасия Р	61	Оксана Р	24
Олег Д	61	Алексей М	102
Среднее значение	64,00	Среднее значение	64,07
Стандартное отклонение	22,50	Стандартное отклонение	19,92

С помощью критерия Манна-Уитни было подтверждено, что группы не имеют статистических различий на начало эксперимента. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 108$ находится в зоне незначимости (рисунок 10).

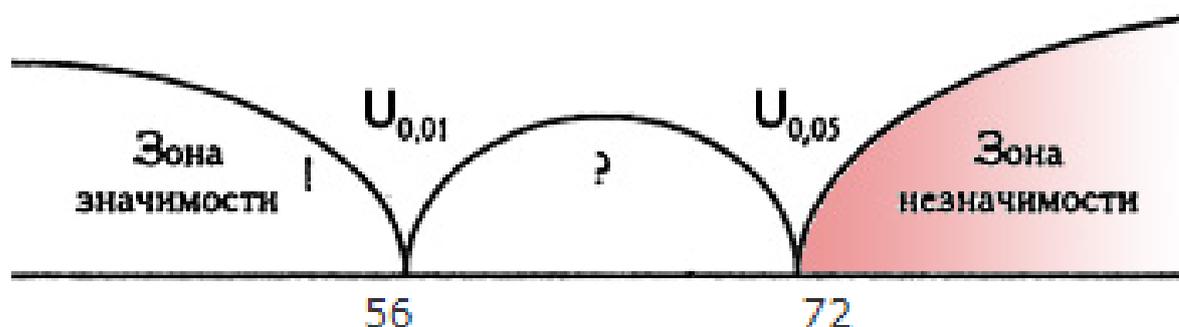


Рисунок 10. Ось значимости U-критерия Манна-Уитни ($n=15$) до эксперимента

На контрольном этапе экспериментального исследования детям была предложена та же методика, что и во время констатирующего эксперимента – Тест стрессоустойчивости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Результаты диагностики после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблице 2.6 (Приложение 8).

Таблица 8

Результаты контрольной и экспериментальной групп по уровню стрессоустойчивости после эксперимента

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
ФИО	Уровень стрессоустойчивости	ФИО	Уровень стрессоустойчивости
Иван У	104	Екатерина В	70
Валерия П	30	Алина Д	72
Алексей Р	95	Максим А	74
Марина С	35	Ирина М	79
Егор М	94	Александр Д	77
Диана Р	45	Дарья К	80
Вероника Л	48	Мария И	73
Лана К	73	Ксения Б	88
Мария Б	71	Вика Б	71
Ольга Д	55	Василий Д	104
Полина М	61	Николай Б	63
Роман В	59	Меленэ П	73
Наталья М	64	Илья С	106
Анастасия Р	64	Оксана Р	47
Олег Д	61	Алексей М	115
Среднее значение	63,93	Среднее значение	79,47
Стандартное отклонение	21,26	Стандартное отклонение	17,53

Как мы можем увидеть, среднее значение уровня стрессоустойчивости по экспериментальной группе стало выше чем в контрольной группе и составило 79,47 баллов.

Наглядно динамика уровня стрессоустойчивости в контрольной и экспериментальной группах до начала и после эксперимента представлена на рисунке 11.

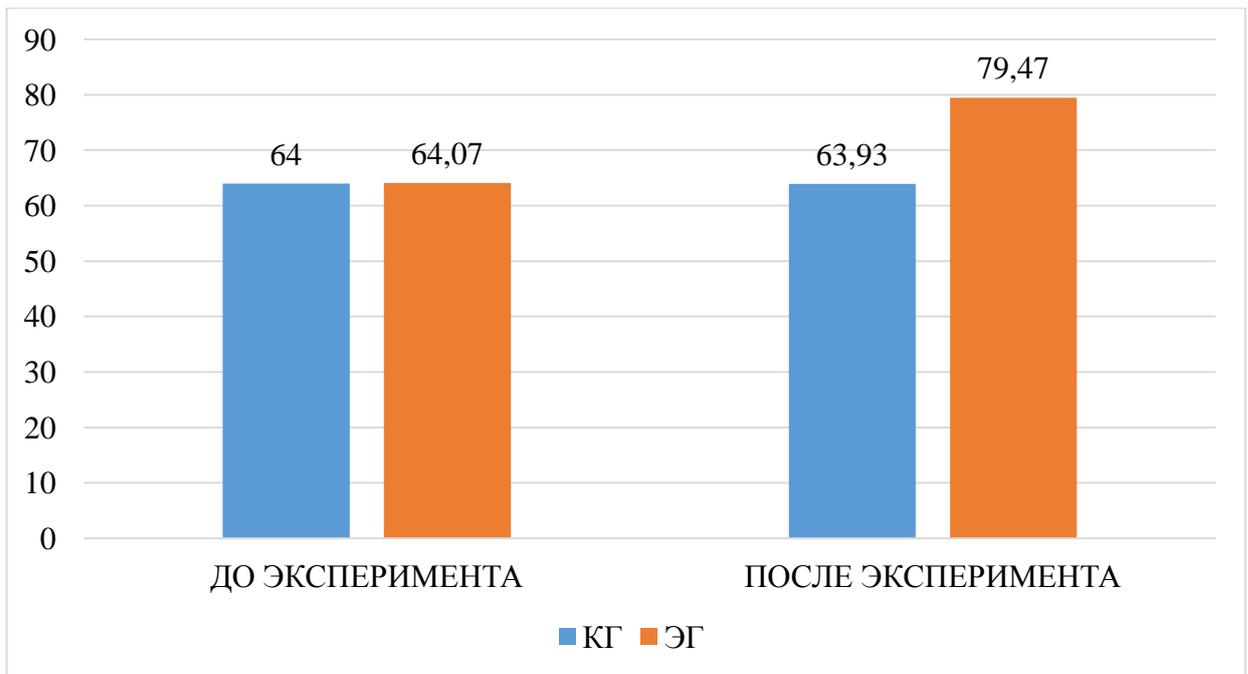


Рисунок 11. Уровень стрессоустойчивости в контрольной и экспериментальной группах до начала и после эксперимента

Различия выборок было оценено также при помощи U-критерия Манна-Уитни. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 55$ находится в зоне значимости (рисунок 12).

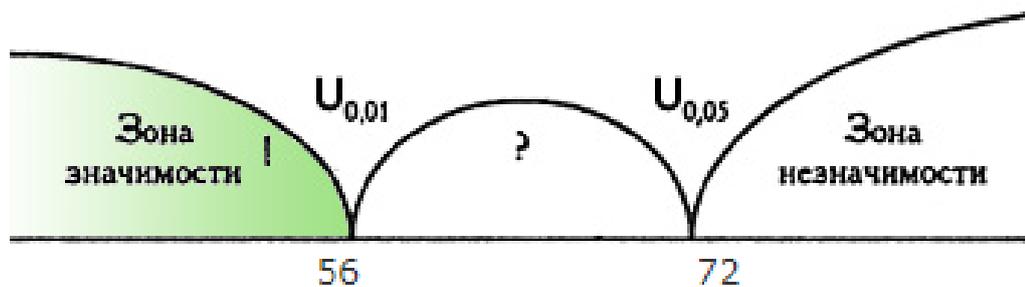


Рисунок 12. Ось значимости U-критерия Манна-Уитни ($n=15$) после эксперимента

Также была проведена статистическая обработка результатов по шкалам стрессоустойчивости. Обобщенно полученные результаты представлены в таблице 9. Мы видим, что предложенный комплекс позволил увеличить в экспериментальной группе такие компоненты

стрессоустойчивости как «контроль» «принятие риска». Уровень вовлеченности не имеет статистических различий с контрольной группой. Здесь стоит сказать, что на начало эксперимента в экспериментальной группе этот показатель был значительно ниже

Таблица 9

Оценка различий между показателями контрольной и экспериментальной группами после эксперимента

Компоненты	КГ		ЭГ		U эмп	Uкр*	Различия**
	Среднее значение	Ст. откл.	Среднее значение	Ст. откл.			
Вовлеченность	28,00	8,48	32,07	7,23	78	72	незначимы
Контроль	21,60	9,82	28,93	8,43	50	72	значимы
Принятие риска	14,33	4,37	18,47	3,93	53	72	значимы
Уровень стрессоустойчивости	63,93	21,26	79,47	17,53	55	72	значимы

*при уровне значимости 95%

** *Различия значимы, если $U_{эмп} < U_{кр}$*

Таким образом, на основании статистической обработки результатов до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе можно предположить, что улучшение показателей в экспериментальной группе связано с внедренным в занятия комплексом занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости подростков.

Таким образом, полученные результаты подтвердили нашу гипотезу о том, что применение предложенных упражнений позволило повысить уровень стрессоустойчивости подростков, а, следовательно, и их уровень стрессоустойчивости (учитывая взаимосвязь данных явлений). Различие статистически доказано. Предложенный комплекс занятий может быть использован в работе с подростками с целью повышения стрессоустойчивости.

Выводы по главе 2

По результатам эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

Большинство подростков имеют средний уровень стресса, причём в данном возрасте девочки более подвержены стрессу.

Средний уровень стрессоустойчивости по всей группе составлял $64,03 \pm 20,88$ баллов, что значительно ниже нормы.

Корреляционный анализ доказал обратную взаимосвязь уровня стресса и стрессоустойчивости, то есть чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень стресса.

В рамках исследования уровня стрессоустойчивости также были оценены её компоненты. По результатам сделан вывод о том, что в рамках развития стрессоустойчивости подростков особое внимание следует уделить развитию вовлеченности и контроля.

Также в рамках исследования были определены основные копинг-стратегии, используемые подростками.

У подростков чаще всего используется такие копинг-стратегии как «смена деятельности», «фантазирования», «избегания», «общения». То есть подростки 14 лет чаще выбирают в целом адаптивные и решающие проблему стратегии. Достаточно редко в исследуемой группе подростки выбирают деструктивные копинг-стратегии.

При проведении анализа было отмечено, что подростки зачастую непроизвольно используют конструктивные (продуктивные) стратегии в трудных ситуациях, но не понимают в целом, что их можно использовать для решения и других проблем.

В соответствии с полученными результатами были определены основные задачи, которые должны решаться в рамках тренинга по развитию способности к преодолению стресса. Предложенный комплекс состоял из 15 занятий, которые включали в себя различные упражнения на повышение

самооценки, на формирование коммуникативных навыков, на формирование умения самоанализа, на отработку практического применения конструктивных копинг стратегий, телесные практики на снижение уровня стресса и т.д.

Предложенные занятия проводились только в экспериментальной группе. После эксперимента среднее значение уровня стрессоустойчивости по экспериментальной группе стало выше чем в контрольной группе и составило 79,47 баллов. Различия выборок было оценено при помощи U-критерия Манна-Уитни. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 55$ находится в зоне значимости.

Таким образом, полученные результаты подтвердили нашу гипотезу о том, что применение предложенных упражнений позволило повысить уровень стрессоустойчивости подростков, а, следовательно, и их уровень стрессоустойчивости (учитывая взаимосвязь данных явлений). Различие статистически доказано. Предложенный комплекс занятий может быть использован в работе с подростками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций в подростковом возрасте является актуальным вопросом.

Исследование проводилось на базе Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Иланская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Иланская СОШ»). В исследовании принимали участие 30 подростков в возрасте 14-15 лет, учащиеся 8 класса.

В исследуемой группе 7 подростков (23% исследуемых) имеют низкий уровень стресса, 23 человека (77% исследуемых подростков) имеют средний уровень стресса. В группу с низким уровнем стресса попали только мальчики. В группе со средним уровнем стресса 3 мальчика и 20 девочек. Можно предположить, что в данном возрасте девочки более подвержены стрессу.

За уровень стресса отвечает стрессоустойчивость, которая была оценена при помощи Методики С. Мадди. Компоненты стрессоустойчивости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, поэтому их оценка на данном этапе достаточно важна для возможной дальнейшей коррекции.

Средний уровень стрессоустойчивости по всей группе составлял $64,03 \pm 20,88$ баллов, что значительно отличается от нормы в $80,72 \pm 18,53$ баллов. Всего 2 человека (7,5% исследуемых) имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Мальчики с самыми низкими показателями стресса имеют самый высокий уровень стрессоустойчивости. 11 человек (37% подростков из исследуемой группы) имеют средний уровень стрессоустойчивости. Большая часть группы, а именно 17 человек (56% от группы) имеют низкий уровень стрессоустойчивости.

Путём корреляционного анализа методом ранговой корреляции Спирмена была оценена взаимосвязь между уровнем стресса и уровнем стрессоустойчивости. Полученное значение корреляции говорит об обратной

взаимосвязи признаков, то есть чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень стресса.

В рамках исследования уровня стрессоустойчивости также были оценены её компоненты. В группе отсутствуют подростки с высокими значениями вовлеченности, что говорит о том, что данным подросткам больше присущ средний и низкий уровень вовлеченности, который характеризуется чувством отвергнутости, ощущением себя «вне» жизни», отсутствием удовольствия от жизни.

Среднее значение показателя «контроль» в группе также ниже нормируемого значения. Больше 38 баллов, которые говорят о высоком развитии контроля выявлено только у двух человек в группе (7%). Такие люди ощущают, что сами выбирают свой путь и свою деятельность. Низкие значения данного показателя у большинства подростков говорят о том, что им присуще ощущение собственной беспомощности.

Среднее значение показателя «принятие риска» незначительно, но выше средней нормы, то есть этим подросткам присуща убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного.

Таким образом, можно сделать вывод, что в рамках развития стрессоустойчивости с целью повышения стрессоустойчивости подростков особое внимание следует уделить развитию вовлеченности и контроля.

Исходя из теории копинга, на уровень стресса большое влияние оказывают используемые копинг стратегии в напряженной ситуации или ситуации конфликта. На основе проведенного исследования были сопоставлены способы поведения, которые чаще всего используются подростками в трудных и неприятных для себя ситуациях и теми, которые обычно им помогают справиться с напряжением и беспокойством.

У подростков чаще всего используется следующий копинг:

- Смотрю телевизор, слушаю музыку;
- Мечтаю, представляю себе что-нибудь;

- Сплю;
- Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.).

Данные копинг стратегии выбирают более половины группы подростков.

Эти действия соответствуют таким стратегиям как «смена деятельности», «фантазирования», «избегания», «общения». То есть подростки 14 лет чаще выбирают в целом адаптивные и решающие проблему стратегии. Достаточно редко в исследуемой группе подростки выбирают деструктивные копинг-стратегии.

При проведении анализа было отмечено, что подростки зачастую непроизвольно используют конструктивные (продуктивные) стратегии в трудных ситуациях, но не понимают в целом, что их можно использовать для решения и других проблем.

Проведенное теоретическое исследование и диагностика показали, что вопрос развития способности к преодолению стрессовых ситуаций у подростков достаточно актуальна. Большое влияние на стресс оказывают личностные характеристики, что доказано большой вариативностью показателей в исследуемой группе по уровню стресса и уровню стрессоустойчивости. Исходя из анализа различных исследований основной личностной характеристикой, влияющей на уровень стресса в подростковом возрасте является уровень самооценки. На основе диагностики также показано, что стрессоустойчивость подростков взаимосвязана с уровнем стрессоустойчивости, который имеет низкие показатели за счёт таких компонентов как «вовлеченность» и «контроль». Помимо этого, нами обнаружено, что подростки очень часто непроизвольно используют конструктивные (продуктивные) копинг стратегии в стрессовых ситуациях, но не понимают этого.

В соответствии с полученными результатами были определены основные задачи, которые должны решаться в рамках тренинга по развитию способности к преодолению стресса:

- Повышение самооценки подростков;
- Повышение уровня стрессоустойчивости за счёт развития таких её компонентов как «вовлеченность» и «контроль»;
- Коррекция совладающего поведения.

Предложенный комплекс состоял из 15 занятий, которые включали в себя различные упражнения на повышение самооценки, на формирование коммуникативных навыков, на формирование умения самоанализа, на отработку практического применения конструктивных копинг стратегий, телесные практики на снижение уровня стресса и т.д.

Предложенные занятия проводились только в экспериментальной группе. Разделение на контрольную и экспериментальные группы проводилось по результатам тестирования стрессоустойчивости, так как повышение уровня стрессоустойчивости прямо влияет на снижение стресса и его преодоление. Статистически было подтверждено, что группы не имеют статистических различий на начало эксперимента.

После эксперимента среднее значение уровня стрессоустойчивости по экспериментальной группе стало выше чем в контрольной группе и составило 79,47 баллов. Различия выборок было оценено также при помощи U-критерия Манна-Уитни. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = 55$ находится в зоне значимости.

Также была проведена статистическая обработка результатов по шкалам стрессоустойчивости. Предложенный комплекс позволил увеличить в экспериментальной группе такие компоненты стрессоустойчивости как «контроль» «принятие риска». Уровень вовлеченности не имеет статистических различий с контрольной группой. Здесь стоит сказать, что на начало эксперимента в экспериментальной группе этот показатель был значительно ниже

Таким образом, на основании статистической обработки результатов до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе можно предположить, что улучшение показателей в экспериментальной группе связано с внедренным в занятия комплексом занятий, направленных на развитие способности к преодолению стресса у подростков.

Таким образом, полученные результаты подтвердили нашу гипотезу о том, что применение предложенных упражнений позволило повысить уровень стрессоустойчивости подростков, а, следовательно, и их уровень стрессоустойчивости (учитывая взаимосвязь данных явлений). Различие статистически доказано. Предложенный комплекс занятий может быть использован в работе с подростками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байбородова Л.В., Лебедева Т.С., Тарханова И.Ю. Социально-педагогическое сопровождение проблемных семей: учебное пособие. М.: Владос, 2017. 199 с.
2. Белашева И.В., Ершова Д.А., Есян М.Л. Технологии формирования модели безопасного поведения: учебное пособие. Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017.
3. Бодров В.А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия. М.: ПЕР СЕ, 2007. 855 с.
4. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. 139 с.
5. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: дис. ... док.псих. наук. Томск, 2008. 394 с.
6. Борисов А.М. Прогнозирование успешности обучения и адаптации воспитанников средних образовательных организаций с учетом их психофизиологических особенностей: дис. ... канд. мед. наук. СПб, 2018. 124 с.
7. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер и видов деятельности: дис. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2018. 266 с.
8. Выбойщик И.В., Шакурова З.А. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: Учеб. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. 53 с.
9. Гусев С.А. Переживание событий в ситуации потери и поиска работы: учебное пособие. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. 249 с.
10. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2018. 194 с.

11. Иванова О.И., Бусарова О.Р. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей // Психология и право. 2020. Том 10. - № 1. С. 103-115.
12. Ключников С.Ю. МАСТЕР ЖИЗНИ: психологическая защита в социуме М.: Беловодье, 2001. 592 с.
13. Ковалев В.Н. Система антистрессовых тренингов: Тексты. Севастополь, 2011. 470 с.
14. Ковальчук М.А. Актуальные проблемы психологии: монография. Ярославль: Изд-во ФГБОУ Во Ярославская ГСХА, 2018. 108 с.
15. Корицова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2006. 291 с.
16. Крайнов А.Л. Клиповое мышление в контексте образовательных практик: социально-философский анализ // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 19. Вып. 3. С. 262-266.
17. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 209 с.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208
19. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест стрессоустойчивости. М.: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
20. Липунова О.В. Психология отклоняющегося поведения: учебное пособие. - 2-е издание, стереотипное. М.: Издательство «ФЛИНТА», 2016. 375 с.
21. Львова Е.Н. Личностное опосредствование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности: дис. ... канд. псих. наук. М., 2017. 290 с.
22. Лощаков А.М., Скоробогатых А.О. Влияние выбора копинг-стратегии на предпочитаемую подростками форму эмоциональной

поддержки при стрессе // Успехи современной науки и образования. 2016. т. 2. № 5. с. 141-143.

23. Мандель Б.Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+: учебное пособие. Изд. 2-е, стер. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 349 с.

24. Марусева И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты): учебное пособие для вузов. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2018. 540 с.

25. Матяш Н.В., Павлова Т.А. Возрастная психология: учебное пособие. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 268 с.

26. Медведева Л. Удовлетворенность работников трудом как фактор повышения эффективности производства // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. Кисловодск: Кисловодский институт экономики и права, №13 2008. С.37-45.

27. Михеева А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин: дис. ... канд. псих. наук. М., 2017. 249 с.

28. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. 2-е изд., стер. М.: Флинта, 2016. 393 с.

29. Муругова А.О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций: дис. ... канд. псих. наук. Кемерово, 2019. 218 с.

30. Никольская И.М., Грановская Р.М. Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста: характеристика методики // Совладающее поведение личности: психодиагностический практикум / [авт.-сост.: Л. И. Бершедова, Т. Ю. Морозова, Э. Н. Рычихина, Л. П. Набатникова; рец. Л. Ю. Овчаренко]. М., 2018. Гл. 3.7. С. 200–202.

31. Поленова М.Е., Лазуренко Н.В., Подпоринова Н.Н. Социально-педагогическая поддержка детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: учебное пособие. Белгород: БелГУ, 2019. 115 с.

32. Поникарова В.Н. Педагогика копинг-поведения: учебное пособие. Курск: Университетская книга, 2021. 247 с.

33. Потапова Ю.В., Шаталина М.В. Кризисы детского возраста. Навязчивые привычки у детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. 139с.

34. Потапова Ю.В. Социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей: дис. ... канд. псих. наук. Омск, 2017. 223 с.

35. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: изд. АПН СССР, 1988. С. 110-128.

36. Психология эмоций / под ред. Ю. Б. Вилюнаса, В. К. Гиппенрейтера. Изд-е 3-е. М.: Изд-во Московского ун-та, 2013. 125 с.

37. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография / Е. А. Рыльская, В. А. Мазилев, В. Э. Цейликма [и др.]; ответственные редакторы: Е. А. Рыльская [и др.]. Челябинск: Полиграф-Мастер, 2021. - Ч. 1. - 2021 (Челябинск). 251 с.

38. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. - №3. С.220-233

39. Сопровождение социально-профессиональной адаптации обучающихся: монография / [И. А. Килина, Е. А. Васина, Н. В. Осипова и др.; ответственный редактор: Л. А. Богданова]. Кемерово: КРИПО, 2019. 205 с/

40. Старицына О.А. Клиповое мышление vs образование. Кто виноват и что делать? // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2018. — Т. 7. — № 2 (23). — С. 270-274.

41. Субботина Л.Ю., Юркова М.В. Психология защиты личности: Учебное пособие // Ярославль: Яросл. гос. ун-т. 2004. 104 с.

42. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учебное пособие / сост. Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. 104 с.

43. Тренинговые технологии в педагогике и психологии: коллективная монография / Калиновская В. С., Еремина Л.И., Таютина Т.В. [и др.]; ответственный редактор А. Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2019. 131 с.

44. Тудупова Т.Ц., Батуева Н.Г., Парфентьева Т.А. Развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков как средство профилактики суицидальных рисков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. 6А. С.74-85

45. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.

46. Семеновских Т.В. «Клиповое мышление» — феномен современности // Оптимальные коммуникации: эпистем. ресурс Академии медиа индустрии и кафедры теории и практики общественной связности РГГУ: официальный сайт, Москва: URL: <http://jarki.ru/wpress/2013/02/18/3208/> (дата обращения: 01.03.2022)

47. Bolen J. Gods in Everyman/ J. Bolen. S.F.: Harper&Row.1989.

48. Goldstone, B. The general practitioner and the general adaptation syndrome / B. Goldstone. S. Afr. med. j. 26. 1952. P. 88–92,106–109.

49. Psychological defense URL: http://en.housepsych.com/psihologicheskaya-zashhita_default.htm (дата обращения: 01.03.2022)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»

Инструкция: оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»;
5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

№	УТВЕРЖДЕНИЯ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ)	ОЦЕНКА
1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8

Окончание таблицы

20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН).

Вопрос 14 оценивается в обратном порядке!

Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 155–100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Тест стрессоустойчивости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на				

свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам

на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3

«нет» - 0 баллов,

«скорее нет, чем да» - 1 балл,

«скорее да, чем нет» - 2 балла,

«да» - 3 балла,

ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0

- «нет» - 3 балла,
- «скорее нет, чем да» - 2 балл,
- «скорее да, чем нет» - 1 балла,
- «да» - 0 баллов.

Затем суммируется общий балл стрессоустойчивости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту стрессоустойчивости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту стрессоустойчивости. Выраженность стрессоустойчивости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Общий уровень стрессоустойчивости

Высокие значения – больше 100 баллов.

Средние значения – 63-99 баллов.

Низкие значения – меньше 62 баллов

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

Высокие значения – больше 46 баллов.

Средние значения – 30-45 баллов.

Низкие значения – меньше 29 баллов.

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

Высокие значения – больше 38 баллов.

Средние значения – 21-37 баллов.

Низкие значения – меньше 20 баллов.

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

Высокие значения – больше 18 баллов.

Средние значения – 10-17 баллов.

Низкие значения – меньше 9 баллов.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Стрессоустойчивость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Опросник копинг-стратегий И.М. Никольской и Р.М. Грановской для детей
школьного возраста с нормальным интеллектом

Инструкция

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.

2. Отметь крестиком в I столбце те копинг-стратегии (способы поведения), которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

3. Теперь прочти этот список еще раз и во II столбце отметь крестиком те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что еще ты делаешь в такой напряженной, тревожной и неприятной ситуации.

Способы поведения	I	II
Остаюсь сам по себе, один		
Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		
Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное(собаку, кошку и пр.)		
Плачу и грущу		
Мечтаю, представляю себе что-нибудь		
Делаю что-то подобное		
Гуляю вокруг дома или по улице		
Рисую, пишу или читаю что-нибудь		

Ем или пью		
Борюсь или дерусь с кем-нибудь		
Схожу с ума		
Бью, ломаю или швыряю вещи		
Дразню кого-нибудь		
Играю во что-нибудь		
Бегаю или хожу пешком		
Молюсь		
Прошу прощения или говорю правду		
Сплю		
Говорю сам с собой		
Говорю с кем-нибудь		
Думаю об этом		
Стараюсь забыть		
Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным		
Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде		
Смотрю телевизор, слушаю музыку		
Воплю и кричу		

Инструкция к тесту

Копинг-стратегии условно можно разделить на несколько групп: решения проблемы, общения, смены деятельности, стремление расслабиться и остаться наедине с собой, избегания, отрицания, фантазирования, невротические проявления, агрессивное и аффективное реагирование.

1. Решение проблемы. К ним можно отнести стратегии совладания, как: «Думаю об этом», «Делаю что-то подобное»

2. Общшения, это: «Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.)», «Прошу прощения или говорю правду», «Говорю с кем-нибудь».

3. Смены деятельности: «Гуляю вокруг дома или по улице», , «Рисую, пишу или читаю что-нибудь», «Играю во что-нибудь», «Бегаю или хожу пешком», «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде». «Смотрю телевизор, слушаю музыку».

4. Стремление расслабиться и остаться наедине с собой: «Остаюсь сам по себе, один», «Молюсь», «Говорю сам с собой», «Стремление расслабиться остаться спокойным».

5. Избегания: «Плачу и грущу», «Сплю».

6. Отрицания: «Ем или пью», «Стараюсь забыть».

7. Фантазирования: «Мечтаю, представляю себе что-нибудь».

8. Невротические проявления: «Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев»

9. Агрессивное и аффективное реагирование: «Борюсь или дерусь с кем-нибудь», «Схожу с ума», «Бью, ломаю или швыряю вещи», «Дразню кого-нибудь», «Воплю и кричу».

Приложение Г

Результаты тестирования по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» до эксперимента

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Итого
Дарья К	5	2	6	5	4	3	5	7	1	3	6	5	2	4	1	3	5	7	4	8	5	2	7	6	5	111
Лана К	6	6	7	5	6	7	8	7	5	4	6	8	6	3	4	4	6	7	7	7	8	6	3	6	7	149
Иван У	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	4	2	7	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	44
Вика Б	5	1	4	6	5	3	8	7	7	6	6	8	1	2	1	3	7	8	8	8	8	3	1	6	8	130
Мария И	2	6	5	2	4	6	2	2	1	1	8	6	4	4	2	6	4	8	5	2	2	5	7	7	5	106
Максим А	6	5	5	4	6	7	4	6	4	4	3	8	5	3	3	2	5	6	8	7	4	4	8	6	6	129
Алина Д	6	2	5	3	7	6	5	7	4	2	6	7	1	3	5	2	3	3	6	7	8	6	5	7	5	121
Оксана Р	4	6	4	7	5	7	7	8	2	3	7	8	4	3	5	3	4	7	8	8	4	4	4	8	8	138
Илья С	5	1	4	3	5	2	1	1	1	2	1	4	1	8	1	1	3	1	3	2	2	1	4	3	3	63
Меленэ П	6	3	5	7	6	6	7	5	5	3	4	7	2	2	2	5	7	5	7	8	6	6	5	8	8	135
Полина М	4	2	5	5	4	3	4	6	1	3	6	5	2	4	1	3	5	8	4	7	5	2	6	7	5	107
Ксения Б	6	7	6	5	7	6	7	8	5	3	5	7	5	4	4	4	6	7	7	7	8	6	3	6	7	146
Алексей М	1	2	2	1	4	1	2	1	1	3	1	4	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	45
Вероника Л	4	1	4	7	4	3	7	6	7	6	6	7	2	6	1	3	6	7	7	8	8	3	1	6	8	128
Наталья М	2	6	5	2	4	5	3	2	1	1	7	5	4	5	2	6	4	8	5	3	2	5	6	7	5	105
Александр Д	5	4	4	5	5	6	5	6	4	4	3	7	6	6	3	2	5	6	8	7	4	4	8	6	6	129
Анастасия Р	5	2	4	3	6	7	7	5	3	3	6	7	1	5	6	2	2	4	6	6	7	6	5	6	5	119
Валерия П	5	5	5	7	5	6	7	7	2	3	7	8	5	7	5	3	5	7	7	8	4	3	4	7	8	140
Егор М	4	2	2	4	5	2	2	1	2	2	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	55
Диана Р	5	3	4	6	6	5	7	5	5	3	4	6	2	7	2	5	6	5	7	7	6	5	5	7	8	131
Ирина М	4	2	5	5	4	3	4	6	1	3	6	5	2	5	1	3	5	8	4	7	5	2	6	7	5	108
Мария Б	6	7	6	5	7	6	5	5	5	3	5	7	5	5	4	4	6	7	7	7	8	6	3	6	7	142
Алексей Р	1	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	53
Ольга Д	4	1	4	7	5	6	7	6	7	6	6	7	4	6	3	3	6	7	7	8	8	3	3	6	8	138

Окончание таблицы

Олег Д	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	5	4	5	2	3	2	3	5	3	2	5	3	4	5	88
Роман В	5	4	6	5	5	6	5	6	4	6	3	7	6	6	3	6	5	6	8	7	6	4	8	6	6	139
Екатерина В	4	3	4	3	5	7	6	5	6	5	6	7	2	5	6	3	2	4	4	5	6	7	5	6	5	121
Марина С	5	4	4	5	5	6	6	7	5	4	6	7	5	7	5	3	5	7	4	8	4	5	4	7	8	136
Василий Д	4	2	2	3	4	3	4	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	62
Николай Б	4	3	3	4	5	4	6	5	4	3	4	4	2	5	4	5	3	5	4	5	6	4	3	7	8	110
Среднее значение																								110,93		
Стандартное отклонение																								32,45		

Приложение Д

Результаты тестирования по методике С. Мадди в адаптация Д.А. Леонтьева до эксперимента

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	ИТ ОГ О		
Дарья К	1	2	0	3	2	1	1	0	1	1	2	2	2	0	1	3	2	2	0	2	2	3	1	3	2	2	0	0	2	0	0	2	2	3	2	3	2	2	0	0	1	2	3	0	0	2	3	65
Лана К	1	2	1	2	2	0	1	0	3	1	2	3	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	0	0	2	3	78		
Иван У	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	108	
Вика Б	0	1	0	1	3	0	1	0	2	0	3	2	2	2	0	0	0	2	2	1	2	1	3	1	1	1	0	1	2	0	0	2	2	2	3	1	1	1	2	0	1	2	0	1	3	55		
Мария И	2	1	1	1	0	1	0	0	2	0	1	2	1	1	0	0	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	0	2	2	0	0	0	1	3	3	0	2	2	2	1	3	2	0	2	3	59		
Максим А	0	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	0	1	3	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	3	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	61		
Алина Д	1	1	0	2	2	0	0	1	2	3	1	3	3	0	2	1	2	3	1	1	3	0	3	2	0	1	2	0	1	0	0	2	0	3	2	3	2	1	1	2	2	0	0	2	1	62		
Оксана Р	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	3	0	0	1	0	24		
Илья С	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	0	2	3	2	0	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	93	
Мелен Э П	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	3	0	2	0	2	0	0	1	2	2	2	0	1	0	2	2	1	1	0	0	0	2	1	2	2	1	1	0	2	0	1	0	1	44		
Полина М	1	2	0	3	2	1	1	0	1	1	2	2	2	0	1	3	2	2	0	2	1	3	1	3	2	2	0	0	2	0	0	2	2	3	2	2	0	0	1	2	3	0	0	2	3	64		
Ксения Б	1	1	1	2	2	0	1	0	3	1	2	3	2	1	2	0	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	0	0	2	3	74		
Алексей М	3	3	1	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	102		
Вероника Л	0	1	0	1	1	0	1	0	2	0	3	1	2	2	0	0	0	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	0	0	1	2	2	3	1	1	1	2	0	1	2	0	1	3	53		
Наталья М	2	1	1	1	0	2	0	0	3	0	1	2	1	1	0	0	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	0	2	2	0	0	0	2	3	3	0	2	2	2	1	3	2	0	2	3	61		
Александр Д	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	0	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	61		
Анастасия Р	1	1	0	2	2	0	0	2	2	3	1	3	3	0	2	1	2	2	1	1	3	0	3	2	0	1	2	0	1	0	0	2	0	2	2	2	2	2	1	1	2	2	0	1	2	1	61	
Валерия П	0	0	0	2	0	0	0	0	2	1	1	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	2	2	1	0	1	0	27		
Егор М	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	2	3	3	0	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	0	2	3	2	0	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	90	
Диана Р	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	2	0	2	0	2	0	0	1	2	2	2	0	1	0	2	2	1	1	0	0	0	2	1	2	2	1	2	0	2	0	1	0	2	45		
Ирина М	1	2	0	3	2	1	1	0	1	1	2	2	2	0	0	3	2	2	0	2	1	3	1	3	2	2	0	0	2	0	0	2	2	3	2	2	0	0	1	2	3	0	0	2	3	63		

Окончание таблицы

Мария Б	1	1	1	2	2	0	1	0	3	1	2	2	2	1	2	0	0	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	0	0	2	3	71							
Алексей Р	3	3	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	97									
Ольга Д	0	1	0	2	1	0	1	0	2	0	3	1	2	2	0	0	0	2	2	1	2	0	3	2	1	1	1	1	3	1	0	1	2	2	3	1	1	1	2	0	1	2	0	1	3	55	
Олег Д	2	1	1	1	0	2	0	0	3	0	1	2	1	1	0	0	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	0	2	2	0	1	0	2	2	3	0	2	2	2	1	3	2	1	2	3	61	
Роман В	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	0	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	59		
Екатерина В	1	1	0	2	2	0	0	2	2	3	1	3	3	0	2	1	2	2	1	1	3	0	3	2	1	1	2	0	1	0	0	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	1	3	1	63
Марина С	0	0	0	2	0	0	0	0	2	1	1	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	0	1	0	1	2	2	1	0	1	1	30	
Василий Д	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	2	3	3	0	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	0	2	3	2	0	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	90	
Николай Б	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	2	0	2	0	2	0	0	1	2	2	2	0	1	0	2	2	1	1	0	0	0	2	1	2	1	1	2	0	3	0	1	0	2	45	
Среднее значение																														64,0																	
Стандартное отклонение																														3																	
Стандартное отклонение																														20,8																	
Стандартное отклонение																														8																	

Приложение Е

Результаты тестирования копинг-стратегий по методике И.М. Никольской и Р.М. Грановской до эксперимента

Способы поведения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Остаюсь сам по себе, один	1		1			1	1		1	1	1		1				1		1	1	1						1	1			
Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		1																1					1		1			1	1		
Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное(собаку, кошку и пр.)	1	1	1		1				1	1	1				1				1	1	1	1	1		1					1	
Плачу и грущу		1				1				1		1				1								1	1	1	1	1	1	1	1
Мечтаю, представляю себе что-нибудь	1	1				1	1		1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1		
Делаю что-то подобное			1										1																		
Гуляю вокруг дома или по улице	1								1		1							1			1	1		1		1		1	1		
Рисую, пишу или читаю что-нибудь			1				1		1				1				1		1	1		1			1		1			1	
Ем или пью					1	1		1							1																
Борюсь или дерусь с кем-нибудь																		1			1							1			
Схожу с ума																			1			1						1		1	
Бью, ломаю или швыряю вещи				1	1	1	1	1							1	1		1						1	1			1			
Дразню кого-нибудь																			1					1		1			1	1	
Играю во что-нибудь			1		1			1	1	1			1		1				1	1		1									
Бегаю или хожу пешком																						1	1					1			
Молюсь																															
Прошу прощения или говорю правду			1						1				1						1			1			1						
Сплю	1	1					1		1	1	1	1					1		1	1		1	1	1		1	1		1	1	

Окончание таблицы

Говорю сам с собой			1		1	1	1	1					1	1	1	1	1							1					
Говорю с кем-нибудь	1	1								1											1	1	1					1	
Думаю об этом						1	1	1					1			1	1	1		1				1	1	1	1		
Стараюсь забыть									1								1		1		1	1					1	1	
Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным	1		1				1	1	1		1			1		1		1									1		
Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде									1										1	1		1	1	1			1		
Смотрю телевизор, слушаю музыку		1	1		1		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Воплю и кричу						1											1				1	1						1	

Содержание комплекса тренинговых занятий

Упражнение «Знакомство в ситуациях»

Цели: знакомство участников тренинга, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.

Планируемое время: 25 минут.

Тренер предлагает членам Т-группы познакомиться необычным образом. Вначале группа делится на пары по жребию. Затем тренер предлагает в течение 10 - 12 минут парам пообщаться друг с другом на самые разные темы, узнать друг о друге как можно больше. Потом каждый участник должен представить своего нового друга (подружку) всей группе. Для этого необходимо стать за спиной своего нового товарища, положить свои руки ему на плечи и рассказать о нем.

Но предварительно тренер на плакате маркером записывает ряд ситуаций, в которых каждый должен представлять своего партнера по игре. Эти же ситуации написаны на карточках. Все участники имеют возможность прочесть весь список ситуаций до начала знакомства. Но никто из них не знает какая именно ситуация им достанется. Уже непосредственно перед тем, как представить своего нового товарища группе, каждый член Т-группы должен вытащить из колоды карточку с названием ситуации.

Рефлексия.

Ситуации для знакомства:

+

Познакомить своего жениха (невесту) с родней;

Представить народу вновь избранного президента;

Представить руководству фирмы нового коллегу на должность специалиста по рекламе;

Познакомить группу футбольных фанатов с новым тренером их любимой команды;

Представить комиссии претендента на медаль «За.....»;

Представить знакомым своего брата-близнеца (сестру), которого потерял много лет назад (как в индийском фильме Гита и Зита);

Познакомить жителей города с инопланетянином;

Представить комиссии претендента на Нобелевскую премию;

Представить правительству страны (назвать какой) нового посла от страны (назвать какой);

Представить человечеству человека, который спасет мир (надо обосновать, почему именно он);

Рассказать всем о человеке новой формации с божественным даром;

Представить руководству компании специалиста по развитию (указать чего);

Познакомить все со своим новым другом (подружкой);

Представить всем одного из нас, как самого яркого, особенного представителя Т - группы.

Упражнение «Предмет -невидимка»

Цель: перцептивная разминка, развитие внимания и умений невербальной коммуникации.

Планируемое время: 5 минут.

+Ведущий задаёт какой-либо предмет, показывая действия, совершаемые с ним. Вслух предмет не называя, показываются только действия. Предмет передаётся по кругу, и каждый должен догадаться, что ему передали, или постараться почувствовать или что-то сделать с этим предметом и передать его другому. Наблюдая за другими, участники постепенно приобретают всё большую уверенность в том, какой же предмет они передают. Кроме того, это упражнение хорошо тренирует образную и тактильную память. В более сложном варианте каждый участник передаёт свой предмет. Следующий участник угадывает, что он получил.

Рефлексия.

Упражнение «Поводыри»

Цель: снятие психического напряжения; формирование чувства взаимного доверия.

Планируемое время: 10 минут.

+Группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде тренера движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Задание усложняется следующим образом. Поводыри идут по мокрому песку, с силой оставляя на нем следы. Участники команды идут за ними гуськом на расстоянии метра друг от друга с вытянутыми руками, не касаясь друг друга. Глаза у них завязаны. Они должны идти след в след. Выигрывает та команда, которую довел поводырь от старта до финиша, не растеряв ее членов. Дистанция может составлять 50 - 100 метров.

Тренер может менять условия прохождения дистанции. Часть дистанции (метров 15 - 20) группа должна пройти на карачках, часть (метров 5 - 7) - вперед спиной, часть (5 - 7 метров) - прыгая как кенгуру.

Рефлексия.

Упражнение «Горячий воздушный шар»

Цели: отреагирование травмирующего опыта, освобождение от чувства тревожности.

Планируемое время: 3 - 4 минуты.

+Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы мысленно складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Визуализируйте этот процесс. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает

высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Рефлексия.

Упражнение «Приветственный ритуал»

Цели: разогреть группу; настроить участников на продуктивную совместную работу.

Планируемое время: 5 минут.

Оснащение занятия: бубен, коврики по числу участников тренинга.

+Члены группы садятся правильным кругом на коврики. В центре круга лежит бубен или барабан. Все ложатся на спину, упираясь ногами в бубен (барабан), откинув руки за голову. Первый член Т-группы, напрягая мышцы брюшного пресса, быстро сгибается, ударяет руками в бубен. Он произносит краткое пожелание группе. Например: «Желаю всем продуктивного дня» или «Желаю всем отличного настроения» и т.п. Затем он принимает исходное положение. Аналогичные действия, по очереди, выполняют все участники, придумывая свои пожелания. Затем все вместе нагибаются к бубну, ударяют в него ладонями, быстро поднимают руки и головы к солнцу и хором кричат: «Ра!». Вновь удар по бубну и руки все протягивают к морю, крича «Неп!». Вновь удар по бубну, взмах рук к солнцу и крик «Ра!». Вновь удар по бубну, руки протянуть к земле и крик «Зея!». Удар по бубну, соприкосновение ладонями в центре круга и крик «Мы!». Далее все хором: «Удачного нам дня!».

Рефлексия

Примечание: Ра - бог солнца; Неп (Нептун) - бог моря; Зея - богиня Земли.

Упражнение «Не буду!»

Цели: развитие чувства уверенности в себе; формирование умения говорить «нет».

Планируемое время: 5 - 6 минут.

Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – является позитивным опытом, дающим человеку большой самоконтроль.

+Тренер командует: «Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот. Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «нет!». Произносить «не буду!» и «нет!» надо как можно более громко для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

Рефлексия.

Упражнение «Страхи и комплексы на дрова»

Цель: отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта.

Планируемое время: 30 минут.

Участники тренинга озвучивают по одному из своих страхов или психологических проблем (комплексов), поясняют их значимость, и чем они мешают в жизни. После чего члены группы задают актуальному участнику уточняющие вопросы, и ведется обсуждение (методом мозгового штурма), каким образом можно разрешить данную проблему. Далее о своих страхах или о своей проблеме говорит следующий член Т-группы и т.д.

После нахождения вариантов разрешения проблем, все участники тренинга фломастерами записывают свои страхи или психологические комплексы или проблемы на дощечках. Дощечки размещаются устойчиво между двумя камнями. Члены Т-группы по команде с криком разбивают ребром ладони (или кулаком, пяткой) дощечки с записью проблемы. Щепки складываются в костер, на котором ведущий варит «зелье удачи и уверенности» (морс, компот, кисель или кофе), разливает каждому в чашечку, дает установку, что с этого момента проблемы участников тренинга будут решаться быстро и позитивно.

Рефлексия упражнения и всего занятия.

+Отдых, свободные развлекательные мероприятия (игра на гитаре, песни, поэтические вечеринки, застолье, купание в море, импровизированные игры).

Упражнение «Дневник побед»

Цель: научить детей анализировать свою деятельность, выделять свои успехи и не обращать внимания на неудавшиеся моменты.

Упражнение «Самого себя любить»

Цель: Научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Упражнение «Невидимые помощники»

Цель: сформировать высокий уровень самоуважения и поднять самооценку.

Упражнение «Саблезуб»

Цель: снижение агрессивности.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер отмечает, что упражнение, которое надо выполнить, простое. Оно поможет каждому почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные «якоря» самозащиты. Зубы

являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов.

+Тренер дает команду: «Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта. Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц. На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела. На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении. А теперь улыбнулись друг другу».

Рефлексия.

Упражнение «Чувственные руки»

Цели: развитие тактильной перцепции; формирование взаимного доверия.

Планируемое время: 15 - 20 минут.

Тренер предлагает всем участие в соревновании «Самый трогательный». Суть его заключается в том, что каждый участник, в порядке очередности, с завязанными глазами, посредством телесного контакта (прикосновений) должен угадать максимальное число членов Т-группы. По правилам игры касаться можно руками, щекой, губами и любыми частями тела, но в рамках приличия. Предварительно в течение пяти минут участники тренинга должны

+тактильно исследовать друг друга (теплоту и мягкость ладоней, покатоность плеч, длину пальчиков и др.).

После подготовительного этапа, участники в порядке очередности по жребию участвуют в телесно-ориентированном марафоне. Победитель получает приз (апельсин, сушеную воблу или ленту с надписью «Самый трогательный»).

Рефлексия.

Упражнение «Пантомим»

Цели: разминка; разогрев группы; снятие статического физического напряжения.

Планируемое время: 10 - 15 минут.

Участники тренинга встают и начинают хаотически двигаться. По команде тренера все в движении выполняют следующие пантомимические упражнения:

+

«Расцвели, как цветы»;

«Завяли, как травка поздней осенью»;

«Полетим, как птицы»;

«Идет медведь по лесу»;

«Крадется волк за зайцем»;

«Плывут уточки»;

«Идут пингвины»;

«Жук перевернулся на спину»;

«Скачут лошадки» («рысью», «галопом»);

«Мчатся олени».

Рефлексия.

Упражнение «Окоп Трумэна»

Цель: релаксация.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер сообщает следующий исторический факт: «Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».

+Тренер предлагает всем участникам побывать в этом «окопе»: «Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях. Переживайте этот образ в течение трех минут. Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище».

Рефлексия.

Упражнение «А не присесть бы мне»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 15 минут.

+Участники садятся в круг и рассказывают по очереди о какой-то своей особенности. (Например: я люблю мыть посуду; я обожаю по утрам напевать веселые песенки; у меня родинка на плече, вот тут и т.д.). А остальные участники, если его особенность относится к ним в той же степени, что и к нему, садятся ему на руки (все подряд). Чтобы освободиться от груза, надо назвать такую особенность, которая не свойственна никому из членов группы. По мере того, как будут называться новые особенности, те члены группы, кому они не присущи, возвращаются на свои места.

Игра длится до тех пор, пока все участники не скажут свою особенность.

Рефлексия.

Упражнение «Что нравится?»

Цель: актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека.

Планируемое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Тренер предлагает группе провести разминку. Он задает участникам следующие вопросы:

1. Какова ваша типичная реакция на ситуацию, требующую от вас усилий?

2. Что вам нравится делать?
3. Что вам не нравится делать?
4. Почему вам что-то вообще нравится, а что-то нет?
5. Что легче вам делать? Чем лучше заниматься?
6. В каких ситуациях вы очень сильно переживаете?
7. Как вы боретесь со стрессовыми ситуациями?

На каждый вопрос участники должны придумать не менее трех вариантов ответов. На обдумывание дается пять минут.

+Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы. Осуществляется обсуждение проблемы, кто и в какой степени (в большей или в меньшей мере) защищен от стрессов. Методом мозгового штурма вырабатываются общие антистрессовые рекомендации для повседневной жизнедеятельности.

Рефлексия.

Упражнение «Кольцо»

Цели: снятие напряжения, формирование доверительных отношений в группе.

Планируемое время: 10 минут.

+Группа образует плотный круг. Один из участников внутри круга. Он протискивается между двумя членами группы, начинает двигаться змейкой по периметру кольца, тесно прижимаясь к участникам. Сделав круг, первый участник становится на место одного из участников. Тот, соответственно, продолжает движение. Как только по кругу пройдут все участники, первый начинает движение в обратную сторону. Кольцо быстро рассыпается в разные стороны, когда последний член группы пройдет по нему.

Рефлексия.

Упражнение «Мастерская скульпторов»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 20 - 25 минут.

Ведущий вызывает в центр двух участников, делает из них фигуру. Они замирают. Он приглашает третьего, и тот как скульптор лепит из заданной фигуры новую скульптурную композицию, дает ей название. После этого тренер меняет местами одного человека из фигуры на скульптора. Приглашается следующий человек, и т.д. Игра заканчивается тогда, когда заканчиваются скульпторы.

+Можно продолжить игру. Для этого надо выбрать двух лучших (по мнению группы) скульпторов, поручить им вместе «слепить скульптуру» из всех членов группы, а в завершении и самим присоединиться к скульптуре. Тренер делает фотографии на память.

Рефлексия.

Упражнение «Рисование истории»

Упражнение «Как справиться с плохим настроением»

Цель: Сформировать умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение «Быть собой»

Цель: Сформировать способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Упражнение «Дневник побед»

Цель: Научить детей анализировать свою деятельность, выделять свои успехи и не обращать внимания на неудавшиеся моменты.

Упражнение «Сад чувств»

Цель: Восстановить внутреннее равновесие

Упражнение «Рисуем чувства»

Цель: Научить выражать учащих свои чувства, внутренне разрядить учащих. Поднять самооценку.

Упражнение «Рождение нового дня»,

Упражнение «Воздушные шары»,

Упражнение «Шустрый ручеек»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 10 минут.

Члены Т-группы становятся в две шеренги лицом к лицу, подходят друг к другу на расстояние вытянутой руки. Они имитируют русло высохшей горной реки, поросшее кустарниками, заваленное камнями и корягами.

+Два участника представляют маленький юркий ручеек. Они должны пройти сквозь строй. «Берега» то сходятся, то расходятся, то приседают, то чинят всякие препятствия движению ручья. «Ручей» (тандем из двух человек) должен где-то проскользнуть, где легонько отодвинуть завалы, а где-то подточить берег (погладить или пощекотать кого-либо). Как только «ручеек пробежит сквозь узкое русло и вырвется на простор, его сменяет новая пара участников и т.д.

Рефлексия.

Упражнение «Апельсиновая эстафета»

Цели: разогрев группы, телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 30 минут.

Оснащение занятия: апельсины по числу участников, салфетки.

+Члены группы разбиваются на две команды и становятся в две шеренги. Каждая шеренга строится по принципу «парень-девушка». Ведущий дает каждой команде апельсин, и командир команды (первый стоящий в шеренге) зажимает апельсин между подбородком и шеей. В таком положении он должен пройти установленный тренером маршрут и передать апельсин следующему (оба не должны касаться апельсина руками). Апельсин не должен упасть. Если апельсин упадет, то тот, кто его уронил должен вернуться в исходную позицию и начать свою часть эстафеты заново, предварительно вымыв и протерев апельсин полотенцем.

Побеждает та команда, которая справляется с задачей быстрее.

Рефлексия.

Упражнение «Айсберг» (автор Ю.А. Романовская)

Цель: релаксация.

Планируемое время: 5 минут.

Оснащение занятия: коврики по числу участников тренинга.

Участники ложатся на коврики и закрывают глаза. Тренер дает установку максимально расслабиться. Он говорит: «Представьте себе бирюзовый бескрайний океан и голубое небо. Больше ничего. Бескрайний тихий океан. Вы плывете на плоту. Вас сопровождают дельфины, которые весело резвятся вокруг вас.

Вы плывете на плоту и впереди вас белоснежный айсберг. Совсем небольшая часть видна на поверхности океана. Только верхушка переливается на солнце различными цветами. А там, за айсбергом вдалеке огромная яркая радуга.

Вам так хочется рассмотреть этот айсберг. Узнать на что он похож, какие причудливые его формы скрыты под водой. Вы ныряете в теплую толщу воды океана. Вам совсем не страшно. Вам любопытно. Возможно, вы узнаете то, что не видел никто. Вот он весь перед вами, все тайны его открыты перед вами. Какой он? Рассмотрите его».

Включается легкая музыка. Участники в течение трех минут представляют подводный айсберг. Потом открывают глаза и делятся впечатлениями.

Рефлексия.

Упражнение «Маска»

Цель: Объединение участниками группы собственного «Я-образа». Научиться принимать себя через самооценку и оценку других.

Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: Коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Упражнение «Похвалики»

Цель: Повышение самооценки и значимости учащегося в коллективе.

Упражнение «Обмен ритуалами»

Цели: разогрев группы.

Планируемое время: 3 - 5 минут.

+Каждый участник должен придумать ритуальное приветствие группы, включающее в себя вербальные и невербальные его выражения. Например, участник встает, сжимает ладони рук на уровне груди, кланяется и говорит: «Всем сяо!». Группа дружно должна повторять приветствие каждого участника.

Рефлексия.

Упражнение «Ролевой образ»

Цели: актуализация чувственного опыта; телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 20 минут.

Участникам тренинга предлагается вначале самостоятельно, а потом в парах выполнить простейшие действия: гордо и независимо, как если бы вы снимались в рекламном ролике, «пронести себя по воде»; «зайти в бурную горную реку»; «пробираться по лужам»; «проплыть в тумане»; «пройти сквозь строй злобных зулусов» и др.

Рефлексия проводится по схеме:

1) Какие ощущения вы испытывали?

2) Какая качественная разница была в этих пяти состояниях?

+3) Оценить, как влиял партнер на выполнение задания: затруднял или облегчал выполнение задания?

4) Что было легко, а что трудно?

Упражнение «Почувствуй меня»

Цели: развитие чувствительности и интуиции; телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 25 минут.

+Члены группы закрывают глаза. Один из участников группы передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения, а тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, сохранив его содержание, но выразив его с помощью других средств. Таким образом, одно и то же

чувство, выраженное с помощью различных прикосновений, обходит весь круг. Тот, кто передал чувств, может открыть глаза, оценивая происходящее.

Упражнение выполняется дважды: один раз по часовой стрелке и один - против часовой стрелки.

Рефлексия.

Упражнение «Пластилиновая композиция»,

Упражнение «Расслабление лежа»

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Планируемое время: 5 минут.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Рефлексия.

Знакомство с техникой прогрессивной мышечной релаксации «Метод Джекобсона»

Упражнение «Перенесение душ»

Цели: интеллектуальная разминка; развитие воображения.

Планируемое время: 25 минут.

Оснащение занятия: карточки с заданиями по числу участников.

Каждый член группы должен мысленно перенести свою душу и все свое существо в определенный предмет, пофантазировать и описать себя, свое состояние, эмоции, чувства, мысли с позиции данного предмета. Для определения в какой предмет (объект) необходимо перенести себя, каждый должен вытащить из колоды карточку с названием предмета. На размышление всем дается 5 - 7 минут.

+Список предметов (объектов) для визуализации и перевоплощения: волна, песок, полевой цветок, ракушка, пламя костра, луч солнца, отражение в морской глади (объект отражения выбрать самостоятельно), крем для загара, панамка, золотая цепочка, кусочек стекла, отшлифованный морем, «куриный бог», след на мокром песке; пуговица, облако, ручеек, пластмассовый стаканчик.

Самопрезентацию надо начинать со слов: «Я песок (цветок, облако, ракушка и т.п.)...». К выполнению задания можно отнестись серьезно, а можно с чувством юмора. Но рассказ должен иметь такой смысл, чтобы он, так или иначе, в той или иной мере, отражал в предмете те или иные личностные черты рассказчика, или его поведение или отношение к чему либо, либо проблему и т.п.

Рефлексия.

Упражнение «Пантомима»

Цель: развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер предлагает участникам, проявив воображение, проделать вместе с помощью пантомима следующие действия:

Вдеть нитку в иголку;

Пришить пуговицу;

Подбросить и поймать мяч (напоминаем – без мяча);

Перебрасываться с товарищем мячом;

Наколоть дрова;

Обстругать доску рубанком;
Заточить карандаш;
Остричь ногти ножницами;
Перенести предмет с одного места на другое;
Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми;
Развернуть и сложить газету;
Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой;
Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться, чтобы тебя облили;
Поднять вещи весом в 1, 3, 5 и 10 килограммов;
Брать поочередно в руки очень холодный, теплый, и горячий предмет;
Ощупывать бархат, шелк, шерсть;
Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума;
Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт;
Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок...

+Далее все по очереди выполняют разные упражнения из вышеизложенного списка.

Примечание: Тренер предварительно указывает каждому участнику, кто какое упражнение будет выполнять.

Рефлексия.

Упражнение «Гирлянда приветствий»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 5 минут.

+Группа выстраивается в шеренгу. Первый быстро выходит перед строем и по-особому приветствует всех, становится в строй. Все остальные, по очереди быстро повторяют его приветствие перед строем. Затем второй участник выходит из шеренги и показывает свой вариант приветствия. Все повторяют. Упражнение продолжается до представления своего варианта приветствия последним участником.

Рефлексия

Упражнение «Тонирование»

Цель: стабилизация ритмов организма.

Планируемое время: 5 - 7 минут.

Тренер сообщает, что метод «тонирования» является одним из простых, но действенных способов успокоить мозг, стабилизировать ритмы организма. «Тонирование» представляет собой произнесение или напевание длинных звуков. Оно может служить для изменения физического и эмоционального состояния. Все приведенные ниже звуки произносятся с движением под ритмичную музыку.

+Звук первый – «м-м-м». В течение пяти минут попробуйте «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто подберите тон, при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите энергию «мычания» внутри организма.

Звук второй – «а-а-а». Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произносите негромкое «а-а-а».

Звук третий – «и-и-и». Это наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя как «звуковой кофеин».

Звук четвертый – «о-о-о». Пять минут произнесения этого звука приводят к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений меняют. Это очень мощное средство быстрой нормализации состояния организма.

Рефлексия.

Упражнение «Рисование фигуры»,

Упражнение «Расслабление лежа»

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Планируемое время: 5 минут.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Рефлексия.

Упражнение «Утро вечера мудренее»

Упражнение «Что такое обида?»

Медитативное упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»

Упражнение «Три портрета»

Цель: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Упражнение «Работаем над уверенностью в себе»

Цель: Привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Упражнение «Уверенность в повседневной жизни»

Цель: Познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; упражнять навыки уверенного поведения

Упражнение «Я- Алла Пугачёва»

Цель: Проработка ранее полученных навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Упражнение «Колпак»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 5 - 7 минут.

Каждый участник должен поприветствовать каждого члена группы и при этом высказать ему комплимент. Комплименты в адрес каждого участника в отдельности, высказанные членами Т-группы, не должны повторяться.

Рефлексия.

Упражнение «Эксперимент»,

Упражнение «Волевое дыхание»,

Упражнение «Снежки»

Упражнение «Комплимент»,

Упражнение «Откровенно говоря»,

Мини - лекция «Как справиться со стрессом»,

Упражнение «Итоги дня»

Результаты тестирования по методике С. Мадди в адаптация Д.А. Леонтьева
после эксперимента

КГ	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень стрессоустойчивости
Иван У	42	41	21	104
Валерия П	19	6	5	30
Алексей Р	38	38	19	95
Марина С	18	9	8	35
Егор М	41	34	19	94
Диана Р	15	20	10	45
Вероника Л	21	13	14	48
Лана К	35	21	17	73
Мария Б	33	22	16	71
Ольга Д	24	14	17	55
Полина М	25	20	16	61
Роман В	23	21	15	59
Наталья М	32	19	13	64
Анастасия Р	27	23	14	64
Олег Д	27	23	11	61
Среднее значение	28,00	21,60	14,33	63,93
Стандартное отклонение	8,48	9,82	4,37	21,26
ЭГ	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень стрессоустойчивости
Екатерина В	27	30	13	70
Алина Д	29	24	19	72
Максим А	30	27	17	74
Ирина М	33	26	20	79
Александр Д	28	30	19	77
Дарья К	31	28	21	80
Мария И	33	26	14	73
Ксения Б	40	28	20	88
Вика Б	29	22	20	71
Василий Д	42	40	22	104
Николай Б	23	28	12	63
Меленэ П	25	25	23	73
Илья С	43	41	22	106
Оксана Р	23	12	12	47
Алексей М	45	47	23	115
Среднее значение	32,07	28,93	18,47	79,47
Стандартное отклонение	7,23	8,43	3,93	17,53