

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

**ГОЛОБУРДО АЛИНА ВИТАЛЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
16-17 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ  
К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
21.05.2024

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент  
Арамачева Л.В.  
21.05.2024

Обучающийся  
Голобурдо А.В.  
21.05.2024

Дата защиты  
20.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ .....	7
1.1. Понятие и виды копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях .....	7
1.2. Психологические особенности юношеского возраста.....	13
1.3. Ситуация экзамена как психологическая проблема для обучающихся .....	17
1.4. Возможности развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся в практике психолога образования .....	21
Выводы по Главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ.....	26
2.1. Организация и методы исследования.....	26
2.2. Анализ результатов исследования копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену.....	28
2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену .....	36
2.4. Оценка эффективности проведенной работы .....	43
Выводы по Главе 2.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает копинг-стратегии – систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Актуальность изучения копинг-стратегий в юношеском возрасте определяется особенностями социальной ситуации развития, которая связана с выбором своего жизненного пути, адаптацией к новым условиям жизнедеятельности и может рассматриваться как стрессогенная. Умение справиться с такой ситуацией определяет решение задач данного возрастного периода, об этом говорится в работах А.А. Паньковой.

Т.Л. Крюкова подчеркивает, что совладающее поведение запускается определенной ситуацией, задающей его особенности, – «ситуационным фактором». В ситуации экзамена, в частности, происходит оценка степени ее стрессогенности, что оказывает влияние на выбор стратегий и стилей совладания. Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому в процессе подготовки к единому государственному экзамену очень важно уделить достаточно времени формирования конструктивных копинг-стратегий старшеклассников.

Ситуация экзамена для школьника трудна сама по себе. Усложняется она еще и тем, что обучающийся заранее начинает тревожиться, переживать по поводу экзаменов. Обязательный единый государственный экзамен – это выпускной, важный экзамен для обучающихся, поэтому также повышается уровень тревоги.

Экзамен как стрессовая ситуация описывается в работах С.А. Гапоновой, В.А. Суворовой, Ю.В. Щербатых Ю.В и др.

В соответствии с нормами федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС), у выпускника второй ступени образования должно быть сформировано умение самостоятельно мыслить и принимать решения, ответственное отношение к учению, готовность и способность к участию в жизни общества, готовность и способность к самообразованию и саморазвитию. Указанные качества оказывают влияние на то, как выпускник основной школы справляется с различными жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями. То есть, от того, насколько хорошо у него сформированы эти качества, зависит выбор стратегий копинг-поведения, которые он использует для преодоления трудностей.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных авторов, таких как Д. Амирахн, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман и отечественных авторов, а именно Р.М. Грановская, Н.М. Никольская, Н.А. Сирота, С.В. Фролова, В.М. Ялтонский.

Авторы сходятся во мнении, что для совладания со стрессом каждый человек использует копинг-стратегии, которые связаны с имеющимся у него психологическим резервом и опытом.

Несмотря на то, что проблема актуальна, копинг-стратегии старшеклассников считаются малоизученным и в практической деятельности отмечаются дефициты успешных практик.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и реализовать психолого-педагогические условия развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену

**Объект исследования:** копинг-стратегии.

**Предмет исследования:** развитие адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену.

### **Задачи исследования:**

1. На основе теоретического анализа научной литературы: изучить понятие и виды копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе; рассмотреть психологические особенности юношеского возраста; охарактеризовать ситуацию экзамена как психологическую проблему для обучающихся.

2. Провести эмпирическое исследование: выявить и охарактеризовать копинг-стратегии обучающихся 16-18 лет в период подготовки к единому государственному экзамену;

3. Разработать программу развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену;

4. Выявить эффективность проделанной работы.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что психолого-педагогическими условиями развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену являются:

- информирование о способах совладания со стрессом (копинг-стратегиях);
- формирование опыта практического применения адаптивных копинг-стратегий.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: анкетирование, тестирование.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

### **Методики диагностики:**

- Анкета «самооценка психологической готовности к ЕГЭ/ОГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)

- Методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (Н.П. Фетискин, В.В.

Козлов, Г.М. Мануйлов).

- Проективная рисуночная методика «Стресс в моей жизни» (модификация методики Л. Л. Панченко «Я и стресс»).

**База исследования:** исследование проводилось на базе школ города Красноярска.

**Выборка:** В исследовании приняло участие 24 обучающихся 11 класса 16-18-ти лет.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применять его результаты в системе школьного образования.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух разделов, выводов по каждой Главе, заключения, списка литературы, состоящего из 51 источника и 2 приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

## 1.1. Понятие и виды копинг-стратегий в психолого-педагогических исследованиях

Проблема «копинга» личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Автором термина был А. Маслоу. Само понятие копинга (от англ. coping – совладание) было сформулировано в начале 1980-х годов.

Первой термин «копинг–поведение» в психологической литературе применила в 1962 году Л. Мэрфи, изучая способ преодоления кризисов развития детьми. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Для обозначения форм поведения, используемых для преодоления сложной жизненной ситуации, используется термин «копинг-стратегии» [16].

Р. Лазарус, отмечал, что копинг–стратегия – это ответ личности на субъективно или объективно воспринимаемую агрессию. Именно копинг–стратегия служит одним из способов управления стрессом.

Под копинг-стратегиями следует понимать психологические многообразные формы активности человека, охватывающие все виды взаимодействия объекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить [3].

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, копинг – это индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [21].

Л.И. Анцыферова, указывая на серьезные методологические требования к

разработке феномена совладающего поведения в отечественной психологии, акцентирует внимание на том, что событие зачастую изучается в отрыве от целостной ситуации жизненного пути человека, который трактует субъективно это событие как трудное или нет [2].

Понятие копинг–стратегий было связано с исследованиями стресса в психологии. Термин «стресс» было введено в научный оборот в 1936 году Гансом Селье (создатель концепции стресса, канадский ученый-физиолог).

Г. Селье определял стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [30]. Г. Селье в своих исследованиях отмечал, что при воздействии факторов внешней среды могут проявляться неспецифические реакции, которым свойственен определенный тип отношений человека с окружающей средой. Но при этом при воздействии факторов внешней среды ответ человеческого организма может быть различным, что определяется особенностями процесса адаптации под отдельные внешние влияния.

Попадая в стрессовую ситуацию, человек неизбежно приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть к копингу. Если механизмы не оказали желаемого результата, продолжаются попытки совладания. Если на стрессор невозможно повлиять объективно, то субъект использует стратегию избегания. Если это невозможно, то происходит когнитивная переоценка ситуации, придание ей другого смысла.

Первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции. Первый этап в процессе когнитивной оценки может, как усилить, так и ослабить значимость событий для субъекта. В зависимости от этой оценки и будет определяться уровень стрессовой нагрузки. Именно в связи с этим одни и те же события могут оказывать различное влияние на стрессовую нагрузку. После того, как индивид произвел когнитивную оценку ситуации, он приступает к определению механизмов преодоления стресса, то есть к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость в продолжение процесса совладания. В связи с этим

выделяют следующую структуру совладающего поведения [20]:

- Восприятие стресса;
- Когнитивная оценка;
- Выработка стратегий преодоления;
- Оценка результата действий.

Исследователи утверждают, что использование нескольких, а не одной копинг-стратегий является более эффективным. Существуют пять основных задач, которые выделяют Коэн и Р. Лазарус:

- Уменьшение негативного воздействия ситуации на эмоциональное состояние;
- Приспособление или изменение жизненной ситуации;
- Сохранение положительного образа «Я»;
- Поддержка эмоционального равновесия;
- Сохранение взаимосвязей с другими людьми [51].

С. Хобфолл преодолевающее поведение представляет собой как совокупность когнитивно-поведенческих усилий, направленных на управление специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные для адаптации личности. Преодолевающее поведение является ситуационно-специфическим и зависит от контекста, в котором человек находится [15].

С. Хобфолл выделял три основных аспекта, влияющих на преодоление:

- Направленность усилий: действия, предпринимаемые индивидом для управления требованиями ситуации. Это может включать избегание проблемы, приспособление к ней, конфронтацию или поиск помощи у других.
- Временная перспектива: выбор времени для начала и окончания действий по преодолению, а также продолжительность этих действий. Например, откладывание решения проблемы может быть формой преодоления.
- Стиль преодоления: индивидуальные предпочтения в выборе стратегий

преодоления. Некоторые люди могут предпочитать избегать проблем, другие - искать поддержку у окружающих, третьи - активно решать проблему.

Э. Хайм разделяет копинг-стратегии на три вида: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. В свою очередь, все виды можно определить как адаптивные вариант, неадаптивный вариант и относительно адаптивный вариант.

Среди когнитивных копинг-стратегий выделены:

– Адаптивный вариант стратегии – стратегия проблемного анализа, стратегия установки собственной ценности, сохранение самообладания. Они мотивированы анализом возникших трудностей и поиском возможных путей для их разрешения. Эти стратегии направлены на улучшение самооценки и самоконтроля, а также на более глубокое осознание собственной ценности как личности. Они также предполагают наличие веры в собственные ресурсы для успешного преодоления сложных ситуаций.

– Относительно адаптивный вариант стратегий – относительность, придача смысла, религиозность. Это поведенческие формы, которые имеют цель избавиться от напряжения, связанного с проблемами или эмоциональной реакцией, либо передать ответственность за решение трудностей другим людям, придавая особый смысл их преодолению, веря в Бога и проявляя стойкость в вере в тяжелых ситуациях.

– Неадаптивный вариант стратегий – смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование. Это пассивные формы поведения, которые характеризуются неспособностью преодолевать трудности из-за отсутствия уверенности в своих способностях и интеллектуальных ресурсах, с целенаправленным недооцениванием неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий существуют:

– Адаптивные варианты копинг-поведения – протест, оптимизм. Это чувство яркого недовольства и решительного протеста перед разнообразными преградами и уверенность в наличии возможностей для преодоления любых, даже самых сложных обстоятельств;

– Неадаптивные варианты копинг-поведения – это подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность. Это действия, которые проявляются при подавленных эмоциях, ощущении безысходности, принятии судьбы и подавлении других чувств, переживании гнева и обвинении себя и других;

– Относительно адаптивные варианты копинг-поведения. В этих вариантах присутствует особенность, заключающаяся в том, что эффективность их использования зависит от важности и интенсивности ситуации преодоления. Эмоциональная разрядка, пассивная кооперация – это поведение, направленное на снятие напряжения, связанного с трудностями, эмоциональной реакцией или перекладыванием ответственности за преодоление трудностей на третьи лица.

Поведенческие копинг-стратегии:

– Среди адаптивных вариантов выделяют сотрудничество, обращение и альтруизм. Под ними понимается деятельность личности, которая способствует установлению контактов с людьми, имеющих значение для личности. У таких людей есть опыт, они могут помочь в трудной ситуации или справиться с ней самостоятельно.

– К неадаптивным вариантам использования можно отнести активное избегание, отступление. Это означает, что человек избегает мыслей о неприятностях, старается избегать контактов с людьми, которые могут принести ему проблемы, и стремится уйти от них, чтобы избежать решения проблемы.

– Относительно адаптивные варианты предполагают компенсации, отвлечения, конструктивную активность. Ключевым является то, что это временное отступление от решения проблемы с помощью различных способов (как конструктивных, так и деструктивных) [50].

В зависимости от ситуации и целей, преодолевающее поведение может быть эффективным или не очень эффективным. Оно может помочь в разрешении конфликта, трудной ситуации или достичь психологического благополучия. Не существует универсальной схемы, которая могла бы применяться в каждой конкретной конфликтной ситуации. Во многих ситуациях временный выход из

ситуации только усугубляет ситуацию, в других же случаях помогает снизить напряжение и внимательнее рассмотреть проблему. Это поможет разрешить конфликт конструктивным способом.

В качестве основного критерия эффективности копинга, как правило, рассматривают его частоту использования и разнообразие их применения [9]. Действительно, исследования показывают, что многообразие репертуара копингов может содействовать разрешению проблем и совладанию со стрессом. Еще в исследовании Р. Мак-Крея и П. Косты было установлено, что употребление более результативных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и уровнем удовлетворенности жизнью, хотя эта связь понижалась при контроле воздействия личностных переменных.

Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые выделяли веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные «для дела». К субъективному уменьшению стресса приводили веру, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор.

Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность. Как показывают результаты исследования Р. Мак-Крея, чем чаще в целом люди применяют копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, тем более результативно разрешается проблема и в большей степени понижается субъективный стресс.

Таким образом, мы рассмотрели особенности копинг-стратегий и их виды от разных авторов. За основу в нашей работе мы берем определение и классификацию Э. Хайма, который разделяет копинг-стратегии на три вида: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. И все виды определял как адаптивные варианты, неадаптивные варианты и относительно адаптивные варианты.

## 1.2. Психологические особенности юношеского возраста

На протяжении истории человечества продолжительность периода взросления увеличивается в связи с растущими требованиями (профессиональных, правовых, нравственных и т.д.), предъявляемых к члену социума, и с учетом возможностей общества нести дополнительные затраты на длительное содержание и обучение подрастающего поколения. Юношеский возраст выделился исторически недавно, а универсальным феноменом, охватывающим и мальчиков, и девочек, все слои общества, стал только с конца XIX в., с развитием индустриализации и урбанизации. Юность является частью более обширного переходного периода от детства к взрослой жизни. Однако юность относительно самостоятельный период жизни, имеющий собственную ценность.

Подростковый и ранний юношеский возраст – это период завершения первичной социализации, период активного развития социальной и личностной автономии, причем подростковый возраст занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым [12].

В отечественной науке юность определяется в границах 14-18 лет и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Возраст 16-18 лет называют ранним юношеским или возрастом ранней юности.

В нашем исследовании рассматривается «ранний юношеский возраст» - период жизни человека между детством и взрослостью. Основное внимание уделяется специфическим отличиям умственного, нравственного, социального и физического развития в этот период. Все эти аспекты являются ключевыми в процессе перехода от детства ко взрослости.

Юношеский возраст является важным периодом развития личности, характеризующийся становлением системы убеждений, самостоятельности, поиском смысла жизни, потребностью в профессиональном самоопределении. В

то же время данный возраст определяется как особо чувствительный к межличностным отношениям и внутриличностным конфликтам.

Трактовка юности как периода онтогенетического развития зависит от принципиальных установок авторов того или иного подхода.

Так, В.С. Мухина полагала, что молодые люди могут полностью овладеть защитными механизмами и моделями поведения только к концу подросткового возраста [19]. Вопрос об ориентации человека в окружающей действительности, возникающий в связи с экономической, политической и социальной нестабильностью, затрудняет современным исследователям планирование и проектирование своего индивидуального жизненного пути, а также отрицательно указывает на то, что исследования по разработке соответствующих методов выхода из сложных ситуаций приобретает все большую актуальность [4]. Поэтому очевидна необходимость изучения возрастных различий в подходах к преодолению негативных ситуаций в подростковом и юношеском возрасте, развития организационной психологии для подготовки к выбору подходов к негативным исходам, а также потребность в образовательно-педагогическом сопровождении.

Взгляд Э. Эриксона на этот возрастной период характеризует его с точки зрения приобретения чувства идентичности: школьник выбирает между положительной идентификацией и спутанностью ролей [47].

В теории Э. Эриксона юношеский период объединен с подростковым в общую, пятую стадию, стадию построения идентичности, которая охватывает возраст от 12 до 18 лет – что совпадает с периодом обучения в старшей школе. Старшеклассники размышляют о будущем и строят планы, однако, нацеленность на сдачу единого государственного экзамена (ЕГЭ), часто обусловленная влиянием учителей и родителей и составляет трудность актуального настоящего современного старшего школьника. В то же время проблемы со сверстниками и родителями, с обретением статуса взрослого, – все это расширяет круг трудностей, проблем, которые приходится решать старшекласснику в этот период, используя

имеющиеся поведенческие стратегии и осваивая новые пути развивая новые способы решения проблем и трудных ситуаций.

В периодизации Л.С. Выготского юношеский возраст не относится к детству, не выделяется в качестве самостоятельного возрастного этапа. Ученый юношеским называет возраст с 18 до 25 лет, который, по его мнению, скорее является начальным звеном зрелых возрастов [12].

Юность, по мнению В.И. Слободчикова, охватывает период с 13-14 до 18 лет. Кризис юности описывается как своеобразный «кризис рождения», знаменующий переход на иную, качественно новую ступень развития субъективности - переход от персонализации к индивидуализации. Моментом этого перехода условно обозначается совершеннолетие – 18 лет [34].

Несмотря на принятые классификации, границы возрастного периода для каждого ребенка индивидуальны, так как они определяются уровнем развития личности, его сформированности и эмоциональной готовности к взрослению.

В юности завершаются процессы физического созревания. Это время также характеризуется становлением познавательных и профессиональных увлечений, стабильного взгляда на мир, нравственных убеждений, ценностных приоритетов; возможностью строить планы на будущее; стремлением к социальной активности. По сравнению с предыдущими стадиями развития, зависимость от взрослых значительно уменьшается и укрепляется независимость личности.

Особая социальная ситуация развития, заключающаяся в обучении в средних и высших учебных заведениях, получении профессии, ведущей вид деятельности (профессионально-учебная), а также ряд особенностей изучаемого возраста делают его сенситивным для становления и развития жизненного пути.

Безусловно, формирование личности не ограничивается возрастом 15-17 лет и начинается с момента рождения, однако именно на юношеском этапе жизни стартует основной этап, отличительными чертами которого становятся самостоятельность, способность отвечать за свои поступки, умение принимать взвешенные решения и формировать жизненные цели.

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что в юношеском возрасте еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым, которым является родитель или учитель.

Значительный вклад в изучение данного возраста внесли исследования И.В. Дубровиной, А.В. Мудрик, В.С. Мухиной, А.М. Прихожан и многие другие. В исследовании Г.В. Мироновой осуществляется анализ отечественных и зарубежных работ и выделяется три тенденции развития личности в период ранней юности: первая тенденция связана с психологическими факторами, такими как осознание смысла жизни и определение своих целей; вторая тенденция, называемая акмеологически-психологической, направлена на предотвращение негативного влияния молодежных субкультур; наконец, третья тенденция, акмеологическая, рассматривает профессиональное становление индивида. Важно отметить, что процессы развития личности в ранней юности происходят во взаимодействии с широким социальным окружением. Молодые люди, обладающие ограниченным опытом, сталкиваются с множеством трудных и стрессовых ситуаций. И не всегда им удается выбрать эффективные способы справиться с ними [18].

Спецификой возраста является быстрое развитие специальных способностей, нередко напрямую связанных с выбираемой профессиональной областью. Дифференциация направленности интересов делает структуру умственной деятельности юноши/девушки гораздо более сложной и индивидуальной, чем в более младших возрастах. У юношей этот процесс начинается раньше и выражен ярче, чем у девушек. Специализация способностей и интересов делает более заметными и многие другие индивидуальные различия.

Т. Томэ предложил различать два принципиально разных типа развития в юношеском возрасте: прагматический и творческий. Для первого характерна ориентация на целесообразность и на уход от источников беспокойства, чему

субъективно придается первостепенное значение. Для второго — «творческая ориентация, когда намерения, интересы юноши устремлены далеко в будущее и он в своей жизни ведет себя в известной степени независимо от того, что считается целесообразным или «разумным», активно включая различные новые познавательные и иные формирующиеся возможности в собственный образ жизни [26].

Психоаналитические теории З. Фрейда видят в юности определенный этап психосексуального развития, когда приток инстинктивной энергии либидо должен быть компенсирован защитными механизмами Я. Борьба тенденций со стороны Оно и Я проявляется в возрастающем беспокойстве и увеличении конфликтных ситуаций, которые постепенно, по мере установления новой гармонии Я и Оно, преодолеваются. З. Фрейд не создал систематической концепции юношеского возраста, но выдвинул целый ряд важных положений о природе подростковой и юношеской сексуальности, эмоциональных процессов и особенностях развития юношеской личности [42]. Эти идеи были в дальнейшем развиты его дочерью Анной Фрейд и многочисленными последователями.

В противоположность психоанализу, Э. Шпрангер считал, что в юности происходит вращение индивида в культуру, в объективный и нормативный дух своей эпохи.

Таким образом, юношеский возраст является очень ответственным, потому зачастую, он определяет дальнейшую жизнь человека. Так как на этом этапе происходит формирование автономии и построение планов на будущую жизнь. К особенностям юношеского возраста относятся: эмоциональная чувствительность, потребность в самостоятельности, развитие самооценки и идентичности, социальная адаптация.

### **1.3. Ситуация экзамена как психологическая проблема для обучающихся**

На сегодняшний день единый государственный экзамен (ЕГЭ) является для педагогов, обучающихся и их родителей привычным способом проверки знаний.

Из года в год оптимизируется процедура проведения экзамена, переосмысливаются нормы и стандарты сдачи предметов, но, несмотря на модернизацию требований подготовки к экзамену и повышение уровня знаний обучающихся выпускных классов, большая часть старшеклассников, все равно, оказывается не готовой к сдаче ЕГЭ [17].

ЕГЭ является основным форматом государственной итоговой аттестации для выпускников 11 классов российских школ. От его результатов зависит дальнейший выбор образовательного учреждения и в целом профессиональное будущее старшеклассников. Несмотря на то, что процедура ЕГЭ стандартизирована, подготовка к сдаче и сдача экзаменов вызывают у выпускников психоэмоциональное напряжение, которое зачастую сказывается на итоговых результатах. Поэтому проблема оптимизации и развития стрессовладающего поведения у старшеклассников перед ЕГЭ является актуальной.

Различают три стадии стресса:

Мобилизация – возникает тревожное состояние. Временная активизация качеств личности (главным образом моральных и волевых), помогающих высококачественному выполнению определенной деятельности.

Соппротивление – организм бросает все ресурсы на борьбу со стрессом.

Истощение – стресс удается преодолеть, а в противном случае человек начинает испытывать физические или психологические страдания [29].

По мнению В.А. Суворовой сама обстановка экзамена, (к этому относятся не только сама процедура проверки знаний, но и период подготовки), является причиной появления негативного эмоционального состояния, которое связано с неудовлетворенными потребностями. А оно в свою очередь приводит организм в состояние нервно-психического напряжения - т.е. стрессовое состояние.

«Экзаменационный стресс» – это частная форма психического стресса, в ходе которого происходит несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев,

удрученность и является психотравмирующим фактором. Многие авторы отмечали это в своих работах (Дж. Гринберг, С.А. Гапонова, Ю.В. Щербатых и др.).

Ю.В. Щербатых в своих трудах писал о том, что стресс перед экзаменом занимает лидирующее место среди причин, которые вызывают психическое напряжение у обучающихся среднего звена. Довольно часто экзамен становится интенсивным, но сравнительно кратковременным отрицательным внешним воздействием на человека, которое может вызвать сильное эмоциональное переживание - психотравмирующим фактором. Это может являться пусковым механизмом реактивной депрессии, которая возникает в результате однократного интенсивного стресса или длительного пребывания в неблагоприятных психологических условиях. Чаще диагностируется у подростков [46].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность выражается в снижении настроения, переживании, чувстве предстоящей опасности. Тревожность в процессе подготовки к ЕГЭ связана с переживаемыми эмоциями напряжения, постоянной поглощенности мыслями и заботами [25].

Каждый человек испытывал чувство тревожности перед экзаменом, тревожное состояние в таком случае является нормой и закономерной реакцией организма. Стресс призван мобилизовать наши скрытые ресурсы, но стоит помнить, что повышенная тревога может ухудшить положение, поэтому нужно уметь правильно управлять стрессом. Необходимо донести до обучающегося, что это не последний его экзамен и научить выпускника способам саморегуляции в стрессовой ситуации и на экзаменах, а также способам поддержки работоспособности.

С.А. Соловьева утверждала, что, рассматривая экзамен как психологическую проблему, необходимо иметь в виду, что этому способствуют реакции организма, связанные с эмоциями, интеллектом, поведением, физиологией, их организм выдает во время периода подготовки к экзаменам [36].

М.Е. Сандомирский утверждает, что те ученики, которые имеют страх перед экзаменом, ищут причину в разных компонентах. На вопрос: «Чего вы боитесь больше всего?» – 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили сложный вариант, 21% – недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% – неуверенность в себе, 10% плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на низкий уровень знаний [28].

Большая часть ученых считает, что с точки зрения психологии экзамены негативно влияют на личность и их необходимо отменить. Другая часть ученых считает, что такой вид проверки знаний побуждает к познавательной активности. Американский психолог С. Саразон утверждал, что те ученики, которые боятся экзамена, могут сдать его лучше, чем те, кто не боится. Для этого необходимо лишь положение отношение со стороны проверяющего, в этом случае экзамен пойдет на пользу [28].

М.Ю. Чибисова выделяет три типа трудностей во время экзамена:

- Когнитивные трудности: представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

- Процессуальные трудности: отсутствие полной и четкой информации о процедуре сдачи экзамена. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе его прохождения.

- Личностные трудности: связаны с личностными особенностями выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п. [44].

В то время как для одних людей является необходимостью снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень

волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена [17].

Стратегия социальной поддержки является одной из основных, наиболее распространенных копинг-стратегий, используемых лицами юношеского возраста для преодоления трудных жизненных ситуаций. Такая закономерность не случайна, поскольку в данном возрасте, возрастает значимость межличностных отношений, человек активно включен в систему социальных контактов и процесс освоения социальных ролей, что сопровождается недостатком жизненного опыта в решении возникающих трудностей, а это способствует тому, что человек обращается за поддержкой к своему социальному окружению.

Подводя итог вышесказанного, можно сделать вывод, что период сдачи экзаменов является психологической проблемой для обучающихся, так как требует от них высокой степени концентрации, самоорганизации и эмоциональной устойчивости. Адаптивные копинг-стратегии могут помочь справиться с этой проблемой. Однако, как и в любой другой области, важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека и подбирать стратегии, которые будут наиболее эффективны для него.

#### **1.4. Возможности развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся в практике психолога образования**

Возможности развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся в практике психолога образования связаны с использованием эффективных методов и подходов, направленных на мобилизацию ресурсов личности, анализ причин возникновения трудностей и решение возникающих проблем.

В сети Интернет имеется множество рекомендаций по преодолению экзаменационного стресса, однако исследования относительно развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся малочисленны.

Для анализа коррекционно-развивающих программ целесообразно ориентироваться на теоретические положения и опыт исследователей в области стрессоустойчивости, копинг-стратегий и проблем совладающего поведения.

Материалы по данной теме и опыт проведения тренинговых занятий раскрываются в работах Г.Б. Мониной и Н.В. Ранналы, Дж. Моргенстерн, Х.М. Алиева, В.А. Ананьева, К. Фопеля.

В книге Г.Б. Мониной и Н.В. Ранналы представлен и обобщен теоретический и методический материал, касающийся проблемы стресса, описаны приемы диагностики и коррекции (в том числе саморегуляции) стрессовых состояний, подробно представлена программа четырехдневного тренинга.

Дж. Моргенстерн писала, что личная организованность становится важнейшим навыком для выживания в современном мире, где добиваются успеха лишь те, кто умеет эффективно организовывать себя и свое окружение. Когда мы организованы, наш дом, школа и рабочий график отражают нашу индивидуальность и помогают нам в достижении наших целей.

Автором Х.М. Алиевым в его книге «Система саморегуляции «Синхрометод Ключ»» раскрывается метод «Ключ» – это метод способный:

- быстро восстановить человека после стрессовой ситуации;
- поддержать высокую работоспособность в напряжённых условиях труда;
- подготовить к предстоящей стрессовой ситуации;
- раскрыть творческие способности человека [1].

Для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию адаптивных копинг-стратегий необходимо учитывать следующие аспекты:

– формирование модели деятельности школьной службы медиации, направленной на мотивацию подростков, актуализацию знаний о копинг-стратегиях и обучение использованию адаптивных копинг-стратегий.

– определение основных методов и форм работы: семинары, интерактивные беседы, создание и анализ конфликтных ситуаций, групповые дискуссии, тренинговые технологии и индивидуальные консультации.

– участие всех участников образовательных отношений: подростков, родителей и педагогов, их мотивация к личным изменениям поведения, мышления и реакций на конфликтные ситуации и стресс, связанный с ЕГЭ.

Таким образом, анализ возможностей развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся в практике психолога образования показал, что для развития адаптивных копинг-стратегий юношей необходимо развивать в группах и интерактивных упражнениях: стрессоустойчивость, саморегуляцию, тайм-менеджмент, навыки коммуникации.

## Выводы по Главе 1

На основе анализа научного материала, мы выяснили, что копинг- стратегии являются необходимым условием полноценного функционирования и развития личности в процессе ее жизнедеятельности, поскольку они позволяют человеку адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, справляться со стрессом и преодолевать различные жизненные трудности. За основу в нашей работе мы берем определение и классификацию Э. Хайма, который разделяет копинг-стратегии на три вида: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. Все виды он определял как адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные варианты.

В теории Э. Эриксона юношеский период объединен с подростковым в общую, пятую стадию, стадию построения идентичности, которая охватывает возраст от 12 до 18 лет – что совпадает с периодом обучения в старшей школе. В юношеском возрасте активно развивается процесс формирования копинг-стратегий, который является важным этапом в становлении личности. Юноши начинают осваивать способы преодоления стрессовых ситуаций, учатся выбирать наиболее эффективные стратегии поведения в зависимости от ситуации. Особенности юношеского возраста могут включать в себя физические, эмоциональные и социальные изменения.

Подходя к рассмотрению ситуации экзамена как к психологической проблеме, необходимо учитывать эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие, а также физиологические реакции, которые организм выдает во время экзаменационного периода. Экзаменационный стресс является несомненным психотравмирующим фактором. Многие авторы отмечали это в своих работах (Дж. Гринберг, С.А. Гапонова, Ю.В. Щербатых). Преодоление данной проблемы во многом зависит от личностных качеств обучающегося: стрессоустойчивость, уровень тревожности и т.д. Адаптивные копинг-стратегии могут помочь справиться с этой проблемой.

Анализ возможностей развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся в практике психолога образования показал, что адаптивные копинг-стратегии обучающихся лучше развивать в групповой работе, в интерактивных упражнениях, направленных на повышение стрессоустойчивости, саморегуляции, освоение техник тайм-менеджмента, навыков коммуникации.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

После изучения теоретической литературы, было проведено эмпирическое исследование, направленное на определение используемых копинг-стратегий обучающимися 16-17 лет во время подготовки к экзамену.

Исследование было проведено на базе МАОУ СШ № XX г. Красноярск.

В исследовании принимали участие 24 обучающихся 11-го класса в возрасте 16-18 лет.

Методы: анкетирование, тестирование.

Диагностические методики.

1. Анкета «самооценка психологической готовности к ЕГЭ/ОГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой).

Цель: определения уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.

Анкета содержит 15 утверждений и помогает определить уровень экзаменационной тревожности, уровень знакомства с процедурой экзамена и способность к самоорганизации. Обучающемуся необходимо оценить свое отношение по каждому из утверждений, подчеркнув соответствующую цифру: согласие или несогласие с приведенными утверждениями по 5-бальной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 5 – «абсолютно согласен». Низкими показателями считаются 10 и меньше, средними и выше среднего – от 11 до 20. Высокими – 21 и больше. Знакомство с процедурой: низкие показатели указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокие показатели указывают на высокий уровень тревоги. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля. Время проведения: 10-15 минут.

2. Методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов).

Цель: выявление индивидуального стиля совладания со стрессом.

Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Обучающимся предлагается ряд утверждений, касающихся особенностей поведения. Необходимо ответить, каким образом они чаще всего разрешают трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг стратегией. Если опрошиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: адаптивные (помогают быстро и успешно совладать со стрессом), относительно адаптивные (помогающие в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе), неадаптивные (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению). Время проведения: 10-15 минут.

3. Проективная рисуночная методика «Стресс в моей жизни» (модификация методики Панченко Л.Л. «Я и стресс»).

Цель: диагностика кризисного состояния и стратегий совладающего поведения.

Методика направлена на выявление субъективных трудностей в отношении актуального стресса и личных ресурсов преодоления. Обучающимся необходимо нарисовать то, что, чаще всего вызывает у них стрессовое состояние. Рисунок может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической. Для выполнения работы участникам предлагаются цветные фломастеры и бумага формата А4. Участники рисуют 4-5 минут. По истечению времени обучающимся нужно дорисовать что-то, что поможет справиться со стрессом и улучшить состояние в стрессовой ситуации. Интерпретация рисунка

происходит по показателям оценки стрессоров и стратегиям совладания.

## **2.2. Анализ результатов исследования копинг-стратегий старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену**

В процессе анкетирования с помощью методики «самооценка психологической готовности к ЕГЭ/ОГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой) были получены данные об уровне психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям, которые представлены в Табл. 1, Табл. 2, Табл. 3.

Таблица 1

Уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ

Уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	Количество старшеклассников (%)
Очень низкий	-
Низкий	-
Средний	4%
Выше среднего	39%
Высокий	57%

Таблица 2

Уровень способности к самоорганизации и самоконтролю

Уровень способности к самоорганизации и самоконтролю	Количество старшеклассников (%)
Очень низкий	-
Низкий	-
Средний	17%
Выше среднего	48%
Высокий	35%

Наглядно распределение старшекласников по уровням осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ, а также способности к самоорганизации и контролю представлено на Рис. 1.

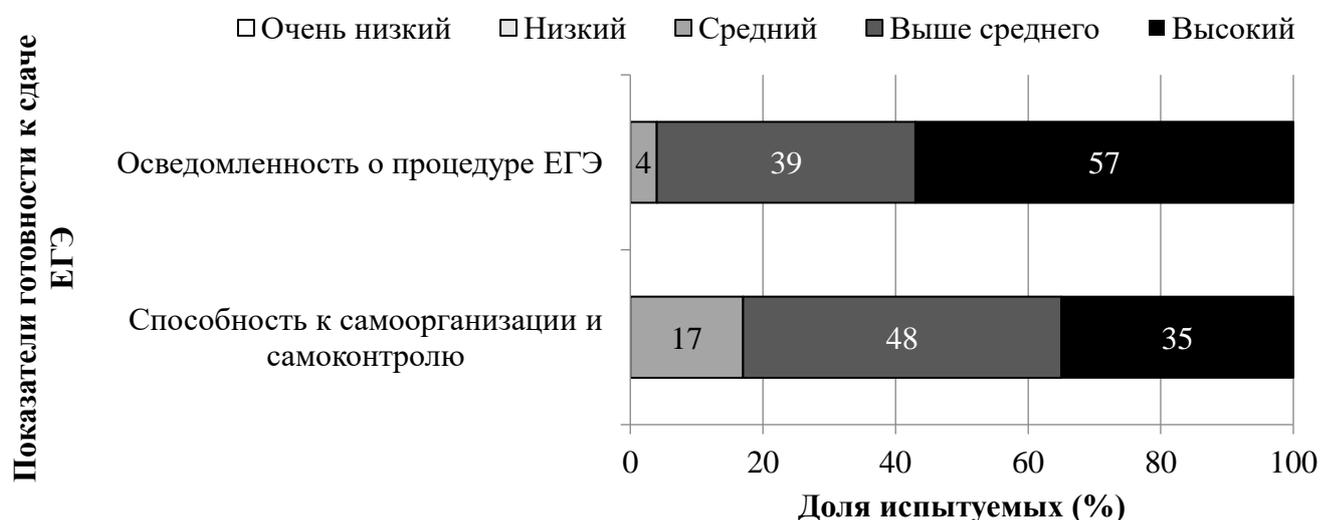


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности обучающихся по уровням проявления показателей психологической готовности к ЕГЭ (методика М.Ю. Чибисовой)

Оценка уровня осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ показала: очень низкий и низкий уровень не выявлен. Средний уровень осведомленности показали 4% обучающихся (1 чел.). Большинство старшекласников (96%) имеет повышенный уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ, что свидетельствует о том, что ученики знают, как должен проходить экзамен.

Оценка уровня способности к самоорганизации и самоконтролю выявила: очень низкий и низкий уровень не показал никто. Средний уровень способности к самоорганизации и самоконтролю показали 17% обучающихся. Навыки управления и контроля своей деятельности у этих детей развиты недостаточно, им тяжело переключаться и переходить от одного типа заданий к другому. Большинство старшекласников (83%), имеет повышенный уровень способности к самоорганизации и самоконтролю, это свидетельствует о том, что

старшеклассники уверены в своих силах, знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, умеют правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения, способности.

Таблица 3

Уровень экзаменационной тревоги

Уровень экзаменационной тревоги	Количество старшеклассников (%)
Очень низкий	9%
Низкий	22%
Средний	30%
Выше среднего	35%
Высокий	4%

Наглядно распределение старшеклассников по уровням экзаменационной тревоги в период подготовки к ЕГЭ представлено на Рис. 2.

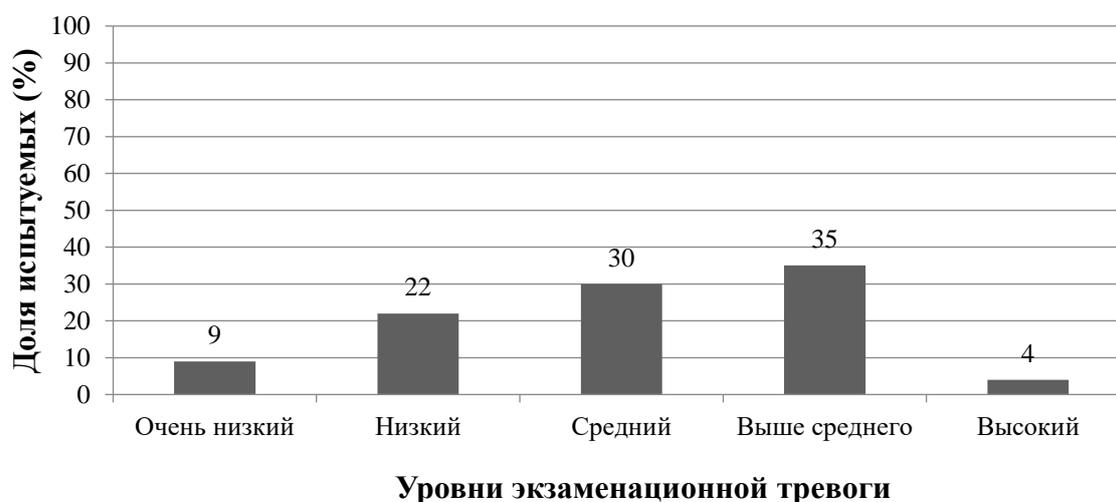


Рис. 2. Распределение выборочной совокупности обучающихся по уровням проявления экзаменационной тревоги

Оценка уровня экзаменационной тревоги в период подготовки к ЕГЭ показала: очень низкий уровень имеют 9% старшеклассников, это свидетельствует о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им. Низкий уровень имеют 22%

старшекласников, у таких учеников низкий уровень восприятия ответственности. Средний уровень тревоги – у 30% старшекласников, такие ученики в достаточной мере проявляют обеспокоенность о результатах своей работы. Большинство старшекласников имеют уровень тревоги выше среднего – 35%. Высокий уровень имеют 4% старшекласников, такие ученики в ситуациях оценки их компетентности склонны к появлению состояния тревоги. Таких учащихся постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. В ходе исследования было установлено, что уровень стресса среди обучающихся во время подготовки к ЕГЭ достаточно высокий. Это выразалось в повышенном уровне тревоги.

Рассмотрим результаты исследования особенностей копинг-стратегий обучающихся во время подготовки к ЕГЭ.

По методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма были получены данные об копинг-стратегиях, используемых обучающимися, которые представлены в Табл. 4.

Таблица 4

Оценка эффективности копинг-стратегий старшекласников

Оценка эффективности стратегии	Количество старшекласников (%)
А. Когнитивные копинг-стратегии	
Адаптивные	39%
Относительно адаптивные	13%
Неадаптивные	48%
Б. Эмоциональные копинг-стратегии	
Адаптивные	57%
Относительно адаптивные	8%
Неадаптивные	35%
В. Поведенческие копинг-стратегии	
Адаптивные	17%
Относительно адаптивные	52%
Неадаптивные	31%

Распределение выборочной совокупности обучающихся в зависимости от преобладающих копинг-стратегий на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях показала большой процент старшеклассников, использующих неадаптивные копинг-механизмы.

Наиболее используемой когнитивной стратегией является растерянность (36%, неадаптивная стратегия), которая будет проявляться в неуверенности в собственных силах, нерешительности, сомнениях, а также в отсутствии системы представлений о произошедшей ситуации, активного поиска нужной информации и, как следствие, оценке сложившейся ситуации как неразрешимой.

Среди поведенческих стратегий преобладают активное избегание (22%, неадаптивная стратегия), а также относительно адаптивные стратегии – отвлечение, предполагающие, с одной стороны, нежелание сосредотачиваться и обдумывать как сложившуюся ситуацию, так и возможные выходы из нее, и, с другой стороны, изоляцию и желание остаться наедине с собой, не прибегая в сложной ситуации к чьей-либо помощи. Стратегия избегания применяется большим количеством выпускников, возможно по той причине, что ситуация ЕГЭ является неконтролируемой и избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации.

В стратегиях эмоциональной группы преобладают адаптивные механизмы, наиболее распространенным вариантом выступает оптимизм (50%), предполагающий настрой на победу и на выход из ситуации; установку на то, что у любой проблемы есть выход (однако, подобная уверенность, как правило, не подкрепляется реальными действиями по преодолению трудно ситуации).

По методике «Стресс в моей жизни» (модификация методики Панченко Л. Л. «Я и стресс») были получены данные стрессорах и стратегиями совладания, используемых обучающимися, результаты представлены в Табл. 5.

## Обобщенные результаты оценки выраженности стрессоров

Показатели оценки	Количество ответов (%)
Здоровье	4%
Стихийные явления	14%
Учебная деятельность	52%
Взаимоотношения	11%
Ситуация неопределенности	19%

Наглядно распределение ответов старшеклассников по оценке выраженности стрессоров представлено на Рис. 4.

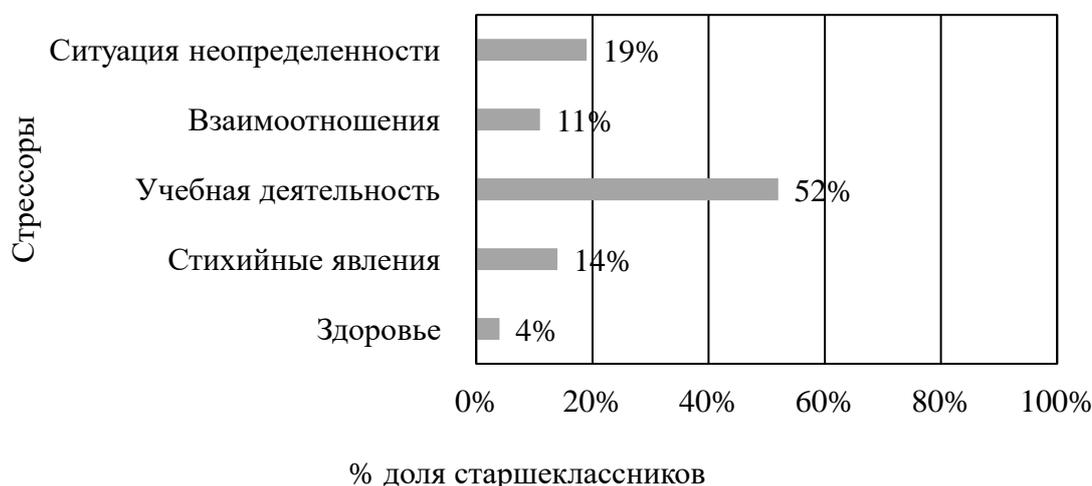


Рис. 4. Распределение выборочной совокупности обучающихся в зависимости от ведущего стрессора

Распределение ответов старшеклассников по оценке выраженности стрессоров, показало, что ситуация экзамена является стрессовой для большинства старшеклассников (52%), так как в изображениях присутствуют образы, связанные с учебной деятельностью (школьная доска, учебники, атрибуты тестирования и т.п.). 19% ответов имеет ситуация неопределенности, к ней относится страх будущего, новых социальных ситуаций и контактов. 11% ответов старшеклассников как стрессор нарисовали «взаимоотношения» это конфликты с родителями, сверстниками, педагогами. 14% ответов старшеклассников

приходится на стихийные явления: ухудшение погоды, экстремальные жизненные ситуации. 4% ответов относится к категории «здоровье», это страх истощения, страх заболеть, страх смерти.

Обобщенные результаты оценки выраженности совладающих стратегий представлены в Табл. 6.

Таблица 6

Обобщенные результаты оценки выраженности совладающих стратегий

Показатели оценки	Количество ответов (%)
Дистанцирование	30%
Избегание	27%
Деятельность	20%
Поиск социальной поддержки	23%

Наглядно распределение ответов старшеклассников по преобладающим стратегиям совладания в стрессовой ситуации представлено на Рис. 5.



Рис. 5. Распределение ответов по преобладающим стратегиям совладания в стрессовой ситуации

Распределение ответов старшеклассников по преобладающим стратегиям совладания в стрессовой ситуации показало: 30% старшеклассников выбирают стратегию «дистанцирование» – это один из способов совладания со стрессом, который заключается в попытке уменьшить значимость проблемы или

отстраниться от нее. Для 27% обучающихся характерна стратегия «избегания», это копинг-стратегия, при которой человек старается избежать или игнорировать проблему, вместо того чтобы решить ее. 23% старшеклассников в ситуации стресса ищут социальную поддержку – включает в себя общение с друзьями, семьей или другими значимыми людьми, которые могут помочь в решении проблемы или поддержать эмоционально. Стратегия «Деятельность» свойственна 20% школьников – это копинг-стратегия, которая заключается в том, чтобы занять себя какой-то активностью или работой, чтобы отвлечься от проблемы.

Проведенный анализ рисуночной проективной методики «Я и стресс» позволил сделать следующие выводы: в отношении к стрессу старшеклассники проявляют пассивную позицию наблюдателя. Респондентам характерно негативное отношение к стрессу, они не приспособлены к борьбе со стрессовыми факторами. При столкновении со стрессом они ощущают себя неуверенно, теряются и испытывают потребность контроля со стороны и жесткой систематизации для того, чтобы сохранить психическое равновесие.

Таким образом, результаты проведенной диагностики позволяют сделать выводы

*1. Оценка психологической готовности обучающихся к сдаче ЕГЭ показала:*

– большинство школьников демонстрирует *высокий* или *выше среднего* уровень осведомленности в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ (96%) и способности к самоорганизации и самоконтролю (83%).

– в то же время, значительная часть обучающихся (39%) проявляет повышенный уровень проявления экзаменационной тревоги.

*2. Исследование преобладающих копинг-стратегий с помощью тестирования выявило:*

– значительная доля обучающихся применяет неадаптивные формы совладания со стрессом – на когнитивном уровне (растерянность, неуверенность)

– 48%; в эмоциональной сфере (подавление эмоций) – 35%; и поведении (активное избегание) – 31%.

– адаптивные копинг-стратегии (оптимизм, установка собственной ценности, сотрудничество) свойственны меньшей доле испытуемых (когнитивные – 39%, поведенческие – 17%).

3. *Анализ результатов проведения проективной методики «Стресс в моей жизни» выявил:*

– доминирующим стрессором для большинства старшеклассников (52%) является *учебная деятельность* (в рисунке присутствуют образы – школьная доска, учебники, атрибуты тестирования и т.п.).

– ведущими копинг-стратегиями в рисунках являются «*дистанцирование*» (30%) - на рисунках отмечена тенденция к отстранению, отдалению от стрессора, и «*избегание*» (27%) – в качестве преодоления эмоционального напряжения используется переключение внимания на более привлекательные сферы жизни (любимая еда, просмотр сериалов и развлекательных видео). Данные стратегии являются неадаптивными.

### **2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену**

Результаты проведенной диагностики показали необходимость развития адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-17 лет в период подготовки к единому государственному экзамену.

В содержании данной работы выделяем следующие блоки:

*Блок 1. Ориентировочный.*

Цель: ознакомление с понятием «стресс», способами совладения со стрессом (копинг-стратегиями); уточнение представлений о процедуре ЕГЭ, выявление ресурсов, которые могут помочь в подготовке, снятии тревоги, напряжения.

## *Блок 2. Практический*

Цель: совершенствование навыков коммуникации, развитие навыка постановки и достижения цели, усовершенствование навыков планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации, освоение эффективных способов самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию

В содержание работы включены психологические игры и упражнения, предполагающие:

- развитие навыков саморегуляции и управления стрессом: обучение школьников техникам релаксации, медитации, дыхательным упражнениям и другим методам, которые помогут им справиться со стрессом и тревогой, вызванными предстоящей сдачей ЕГЭ;

- улучшение когнитивных стратегий: формирование умений анализировать, планировать, организовывать и оценивать информацию, что позволит обучающимся более эффективно готовиться к экзамену.

- развитие социальных навыков: обучение эффективному общению, разрешению конфликтов и сотрудничеству с другими обучающимися, что поможет снизить уровень стресса и повысить уверенность в своих силах.

- формирование умения видеть в трудностях возможности для роста и развития, а также использовать их как стимул к самосовершенствованию.

- развитие мотивации и целеполагания: обучение школьников ставить реалистичные цели и находить ресурсы для их достижения, что особенно важно в период интенсивной подготовки к ЕГЭ.

## *Блок 3. Рефлексивный*

Цель: анализ эффективности проведенной работы:

- анализ собственного прогресса, выявление достижений и трудностей.

- общение с одноклассниками (обмен опытом и оказание поддержки).

В качестве форм и методов развития адаптивных копинг-стратегий использовались следующие:

1. Индивидуальные консультации: помощь в анализе своих чувств, эмоций, а также разбор индивидуальных стратегий преодоления стресса и тревоги.

2. Тренинги саморегуляции: обучение контролю своих эмоций, снижению уровня стресса и тревоги, повышению концентрации и внимания.

3. Групповые дискуссии и ролевые игры: развитие социальных навыков, умения разрешать конфликты, формирование эффективных коммуникативных стратегий.

4. Методы арт-терапии: рисование, лепка, музыка, танцы - помогают учащимся выразить свои эмоции и чувства, справиться со стрессом, развить креативность и гибкость мышления.

5. Медитация и дыхательные упражнения: улучшение самоконтроля, снижение уровня тревоги и стресса, повышение концентрации и продуктивности.

6. Оценка и мониторинг прогресса: регулярная оценка уровня стресса и тревожности у обучающихся, а также оценка динамики развития копинг-стратегий.

7. Психологическое просвещение и выпуск информационной литературы: буклеты, памятки и брошюры с информацией о копинг-стратегиях и других методах преодоления стресса.

Процессуальные трудности, связанные с недостаточной осведомленностью выпускников о процедуре, могут вызывать тревожные состояния, увеличивать эмоциональное напряжение. Одной из форм проведения работы по данному направлению является проведение встреч с выпускниками прошлого года, которые могут представить свой опыт прохождения экзаменов, групповое тренинговое занятие в форме игры-драматизации, рассказ педагога-психолога, просмотр обучающих видеозаписей и т.п.

Ознакомление с процедурой проведения самого экзамена является одной из задач педагога-психолога, так как учитель-предметник в основном сосредотачивает свое внимание на предметном содержании, оставляя в стороне процедурные особенности.

С целью формирования адаптивных копинг-стратегий, их осознанного выбора, использования в трудных жизненных ситуациях и повышения стрессоустойчивости для обучающихся была разработана программа занятий с элементами тренинга.

Цель программы: формирование навыков адаптивного совладания со стрессом.

Задачи программы:

1. Расширение знаний участников программы о способах совладания со стрессом;
2. Развитие (повышение) осознанности действий, направленных на преодоление стресса, и способности к рефлексии;
3. Формирование и закрепление навыков практического применения адаптивных копинг-стратегий;
4. Формирование позитивного самоотношения и повышение уверенности в своих возможностях по совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих принципов:

1. Использование формата групповой работы (поддержка участниками друг друга, общение, навыки партнерского решения проблем и т.д.);
2. Применение интерактивных методов работы (игры, чередование физической активной работы и статичной, коллективные обсуждения);
3. Контроль групповой динамики;
4. Соблюдение пространственной организации при проведении занятий;
5. Обеспечение участников раздаточным материалом в равной степени.

Продолжительность: программа рассчитана на 2,5 месяца (10 занятий)  
Рекомендованная периодичность занятий: 1 раз в неделю, после учебных занятий.  
Продолжительность занятия составляет 45 минут. Важно учитывать

индивидуальные особенности и возможность подстраиваться под их потребности и ритм.

Формы работы: работа в группах, работа в парах, индивидуальная работа, мини-лекции, ролевые игры, интерактивные упражнения, релаксационные упражнения.

*Примерный план занятия:*

Первый этап – ритуал приветствия. Создание дружелюбной и уютно атмосферы;

Второй этап – тема дня. Обсуждение цели и задачи занятия;

Третий этап – упражнения. Это может быть индивидуальная или групповая работа, обсуждение вопросов, выполнение практических заданий;

Четвертый этап – рефлексия и подведение итогов дня;

Пятый этап – ритуал прощания.

Такой план занятия обеспечивает структурированный и целостный подход к проведению занятий, что помогает обучающимся эффективнее усваивать материал и быть более вовлеченными в процесс.

При составлении комплекса упражнений мы ориентировались на теоретические положения и опыт исследователей в области стрессоустойчивости, копинг-стратегий и проблем совладающего поведения. Были использованы материалы и опыт проведения тренинговых занятий Г.Б. Мониной и Н.В. Ранналы, Дж. Моргенстерн, Х.М. Алиева, В.А. Ананьева, К. Фопеля, Дж.У. Ньюстрона [4; 5; 22; 23; 30; 42].

В Табл. 7 представлено тематическое планирование занятий. Подробно с каждым занятием программы можно ознакомиться в Приложении 2.

Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы «Копинг-навигатор: учимся справляться с трудностями»

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность
1	2	3	4
1	Занятие 1 «Знакомство»	<p>Цель: представить участников друг другу, сплотить группу, создать эмоциональные связи между участниками.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия;</li> <li>2. Упражнение «Интервью»;</li> <li>3. Упражнение «Я и мой стресс»;</li> <li>4. Упражнение «Пикник»;</li> </ol> <p>Рефлексия. Прощание.</p>	45 минут
2	Занятие 2 «Копинг-стратегии»	<p>Цель: ознакомиться с копинг-стратегиями, оценить индивидуальный комплекс средств и возможностей совладания со стрессом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия;</li> <li>2. Упражнение «Плюсы и минусы»;</li> <li>3. Упражнение «Пути решения проблемы»;</li> </ol> <p>Рефлексия. Прощание.</p>	45 минут
3	Занятие 3 «Предпочитаемые копинг-стратегии»	<p>Цель: выявить и осознать предпочитаемые адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии участников.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия;</li> <li>2. Упражнение «Групповая дискуссия»;</li> <li>3. Упражнение «Снежки»;</li> <li>4. Анализ упражнения «Снежки»;</li> </ol> <p>Рефлексия. Прощание.</p>	45 минут

1	2	3	4
4	Занятие 4 «Коммуникативные навыки»	Цель: совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Моя группа поддержки»; 3. Упражнение «Полоса препятствий»; 4. Анализ упражнения «Полоса препятствий»; Рефлексия. Прощание.	45 минут
5	Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»	Цель: развить навыки постановки и достижения цели, преодолевая негативные обстоятельства. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Постановка цели»; 3. Упражнение «Танцуем к цели»; 4. Рефлексия. Прощание.	45 минут
6	Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»	Цель: сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Здесь и сейчас»; 3. Упражнение «Искренние высказывания»; Рефлексия. Прощание.	45 минут
7	Занятие 7 «Снятие напряжения»	Цель: усвоить эффективные способы самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»; 3. Упражнение «Топтыжка» 4. Упражнение «Воздушный шарик»; Рефлексия. Прощание.	45 минут

1	2	3	4
8	Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»	Цель: усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Тряпичная кукла»; 3. Упражнение «Хлест руками по спине»; 4. Упражнение «Лыжник»; 5. Упражнение «Шалтай болтай»; 6. Рефлексия. Прощание.	45 минут
9	Занятие 9 «Время и планирование»	Цель: усвоить основы тайм- менеджмента, усовершенствовать навыки планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Минута»; 3. Упражнение «Темп»; 4. Упражнение «Шкаф»; Рефлексия. Прощание.	45 минут
10	Занятие 10 «Подведение итогов»	Цель: обобщить полученную за период курса теоретическую и практическую информацию, провести анализ состояния до начала программы и по ее окончании. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Я и мой стресс»; 3. Упражнение «Антистрессовый календарь»; 4. Упражнение «Мой опыт»; 5. Обсуждение упражнения «Мой опыт»; Рефлексия. Прощание.	45 минут

## 2.4. Оценка эффективности проведенной работы

После реализации программы «Копинг-навигатор: учимся справляться с трудностями» было проведено повторное исследование копинг-стратегий обучающихся посредством проведения методик: анкета «самооценка психологической готовности к ЕГЭ/ОГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой); методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М. Мануйлов, 2012); проективная рисуночная методика «Стресс в моей жизни» (модификация методики Л. Л. Панченко «Я и стресс»).

Наглядно распределение старшеклассников по уровням осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ до и после реализации программы представлено на Рис. 6.

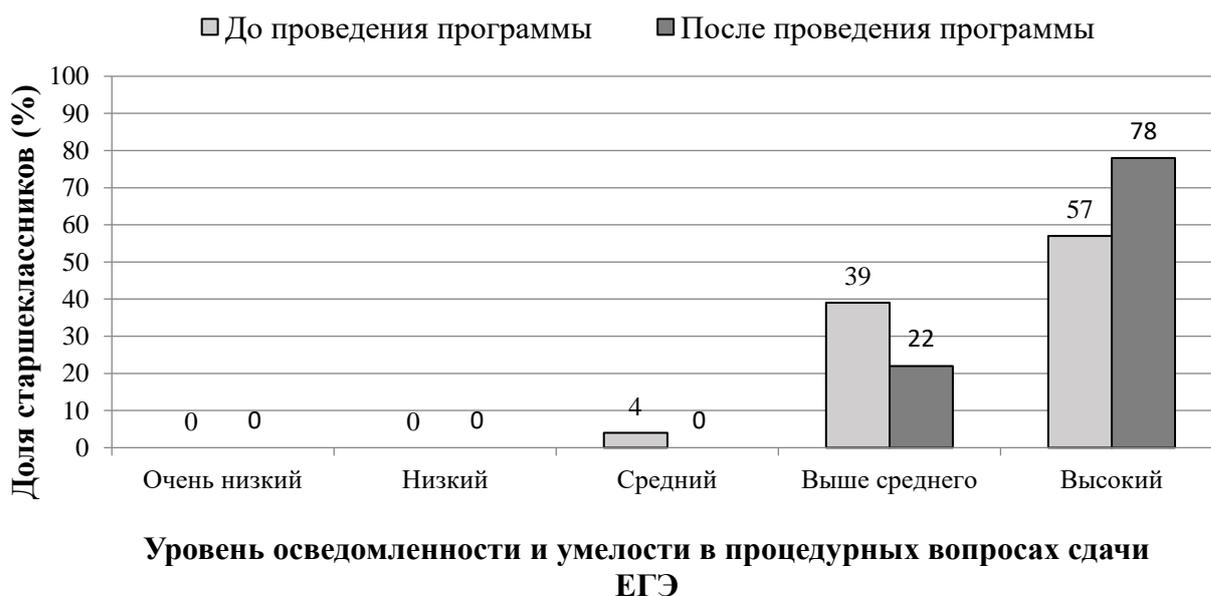


Рис. 6. Распределение выборочной совокупности старшеклассников по уровням осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ до и после проведения программы (методика М.Ю. Чибисовой)

После реализации программы отмечено повышение уровня осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ (доля детей с высоким уровнем возросла с 57% до 78%).

Наглядно распределение старшекласников по уровням способности к самоорганизации и самоконтролю до и после реализации программы представлено на Рис. 7.

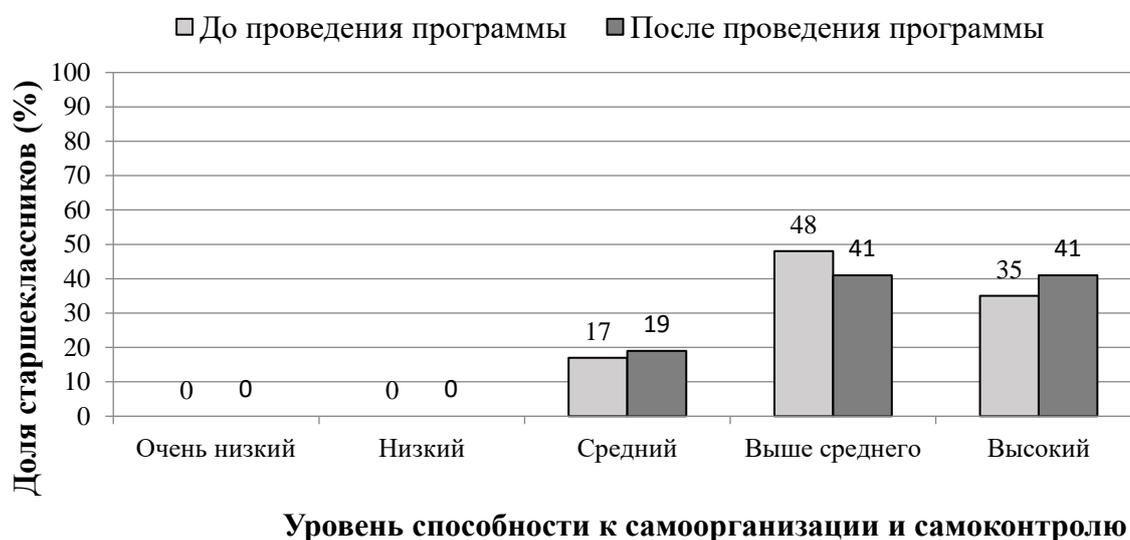


Рис.7 Распределение выборочной совокупности старшекласников по уровням способности к самоорганизации и самоконтролю до и после проведения программы (методика М.Ю. Чибисовой)

После реализации программы отмечено повышение уровня способности к самоорганизации и самоконтролю (доля детей с высоким уровнем возросла с 35% до 41%).

После реализации программы старшекласники стали более уверенными в своих силах, смогли улучшить свою концентрацию и результативность во время подготовки к экзаменам.

Наглядно распределение старшекласников по уровням экзаменационной тревоги в период подготовки к ЕГЭ до и после реализации программы представлено на Рис. 8.

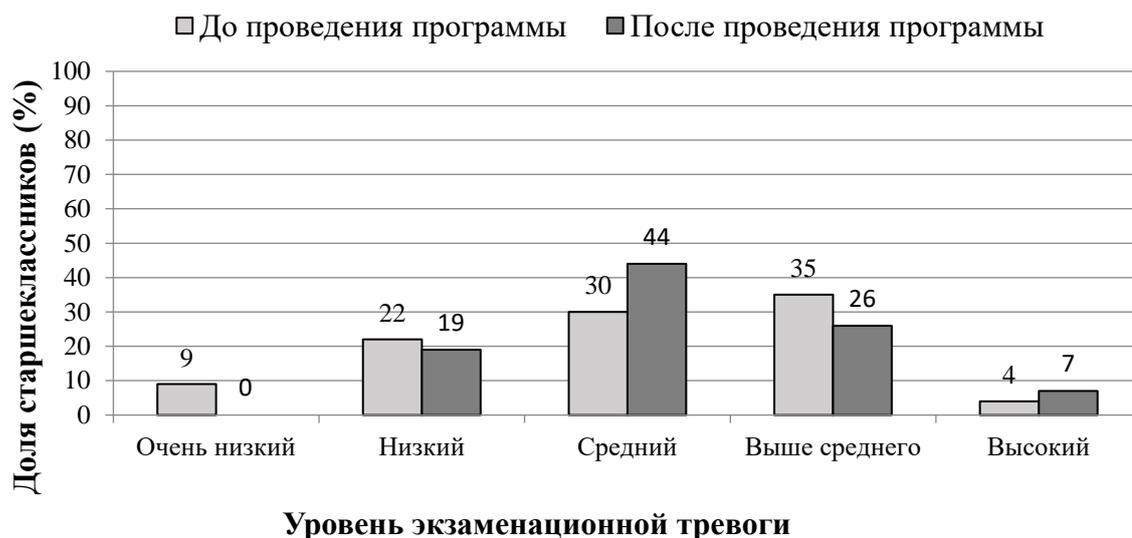


Рис.8. Распределение выборочной совокупности старшеклассников по уровням проявления экзаменационной тревоги до и после проведения программы (методика оценки психологической готовности к ЕГЭ М.Ю. Чибисовой)

Оценка уровня проявления экзаменационной тревоги показала, что данный показатель снизился незначительно (порядка 3-4%). Это может быть связано с тем, что тревожные реакции на экзамены являются сложным психологическим феноменом, который может быть вызван не только недостаточной подготовкой или стратегиями управления стрессом, но и другими личностными особенностями и внешними факторами.

Рассмотрим результаты исследования особенностей копинг-стратегий обучающихся во время подготовки к ЕГЭ.

По методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма были получены данные об копинг-стратегиях, используемых обучающимися, которые представлены в Табл. 8.

Оценка преобладающих копинг-стратегий на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях до и после проведения программы  
(методика Э. Хайма)

Оценка эффективности стратегии	До проведения программы. Количество старшеклассников (%)	После проведения программы. Количество старшеклассников (%)
А. Когнитивные копинг-стратегии		
Адаптивные	39%	59%
Относительно адаптивные	13%	29%
Неадаптивные	48%	12%
Б. Эмоциональные копинг-стратегии		
Адаптивные	57%	52%
Относительно адаптивные	8%	22%
Неадаптивные	35%	26%
В. Поведенческие копинг-стратегии		
Адаптивные	17%	37%
Относительно адаптивные	52%	44%
Неадаптивные	31%	19%

Результаты демонстрируют увеличение доли старшеклассников (порядка, 25%), использующих адаптивные и относительно адаптивные копинг-механизмы. Это свидетельствует о позитивной динамике в работе над повышением уровня саморегуляции школьников: старшеклассники научились эффективно справляться со стрессом и чувствуют себя более уверенными в контексте экзаменационной подготовки.

Наиболее используемой когнитивной стратегией после реализации программы является *проблемный анализ* (26%), это стратегия, направленная на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них. Данная копинг-стратегия призвана помочь человеку лучше понять ситуацию, в которой он

находится, и найти оптимальное решение для преодоления проблемы. Важным аспектом этой стратегии является активное участие человека в процессе изменения ситуации, а не просто ожидание, что проблема решится сама собой.

Среди поведенческих стратегий преобладают *оптимизм* (52%, адаптивная стратегия), т.е. позитивное отношение к ситуации, поиск решений и уверенность в успехе, а также относительно адаптивная стратегия – *эмоциональная разрядка* (22%), поведение, которое направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием.

В стратегиях эмоциональной группы преобладают адаптивные механизмы – *сотрудничество* (44%), предполагающее взаимодействие, поддержку, понимание и эмпатию. Обучающиеся могут поделиться своими эмоциями, переживаниями, получить поддержку от других. А также относительно адаптивная стратегия – *отвлечение* (22%), старшеклассники могут обратить внимание на другие аспекты ситуации, на что-то позитивное или интересное, чтобы снять напряжение или отвлечься от негативных эмоций. Отвлечение может помочь учащимся перенаправить свое внимание, снизить уровень стресса и тревожности, а также привнести элемент легкости и юмора в обсуждение эмоциональных тем.

По методике «Стресс в моей жизни» (модификация методики Панченко Л.Л. «Я и стресс») были получены данные о стрессорах и стратегиях совладания, используемых обучающимися.

Наглядно распределение ответов старшеклассников по оценке выраженности стрессоров представлено на Рис. 9.

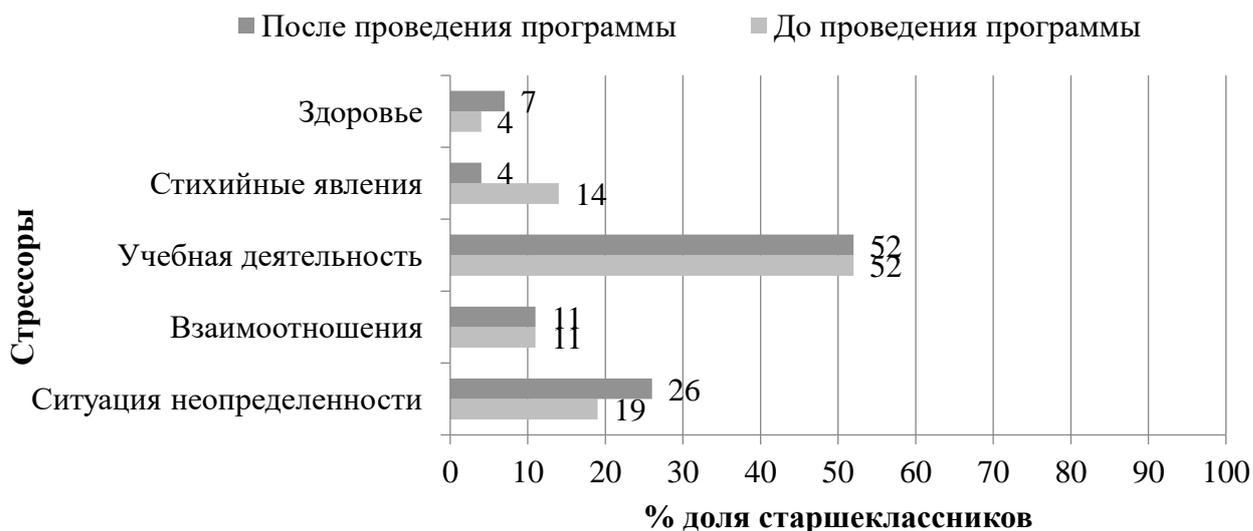


Рис. 9. Распределение выборочной совокупности старшеклассников в зависимости от ведущего стрессора до и после проведения программы (методика «Стресс в моей жизни» Панченко Л.Л.)

По-прежнему для обучающихся главным стрессором является учебная деятельность (52%). Постоянные учебные нагрузки, нехватка времени на подготовку к занятиям, страх перед провалом или низкой успеваемостью – все это может привести к уровню стресса, влияющему на психологическое и физическое состояние. Увеличились показатели по шкале неопределенности (26%), что говорит о том, что у старшеклассников является стрессом страх будущего, новых социальных ситуаций и контактов. У старшеклассников часто возникает стресс из-за неопределенности будущего, особенно в период выбора профессии, поступления в университет или колледж, начала карьеры. Новые социальные ситуации, контакты и ожидания могут вызывать беспокойство и тревогу.

Наглядно распределение ответов старшеклассников по преобладающим стратегиям совладания в стрессовой ситуации представлено на Рис. 10.



Рис. 10. Распределение выборочной совокупности старшекласников в зависимости от стратегии совладания со стрессом до и после проведения программы (методика «Стресс в моей жизни» Панченко Л.Л.)

Сократилась доля старшекласников (с 30% на 14%), использующих стратегии совладания «дистанцирование» и «избегание». Это положительное изменение, так как «дистанцирование» и «избегание проблем» не решает их, а только отодвигает на потом. 41% старшекласников ищут социальную поддержку в ситуации стресса. Поиск поддержки у других людей может помочь ученикам почувствовать себя понимаемыми, получить поддержку и совет, а также почувствовать себя менее одинокими в трудные моменты. Увеличение числа обучающихся, выбирающих стратегию «деятельность» (на 6%), может свидетельствовать о том, что старшекласники активно занимаются чем-то, что помогает им отвлечься от стрессовых ситуаций.

## Выводы по Главе 2

Проведенное эмпирическое исследование копинг-стратегий старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ позволяет сделать следующие выводы:

1. Обучающиеся демонстрируют повышенный уровень способности к самоорганизации и самоконтролю (83%), а также осведомленность в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ (96%).

Выше среднего и высокий уровень тревожности имеют 39% обучающихся. У 30% - уровень тревожности на среднем уровне. У 9% выявлена «скрытая» тревожность (либо незаметная для самого испытуемого, либо сознательно отрицаемой им). 22% старшеклассников показали низкий уровень тревожности.

2. Для преодоления стресса во время подготовки к экзамену обучающиеся используют чаще неадаптивные копинг-стратегии:

Когнитивные (48%), из них растерянность – 36%.

Эмоциональные (35%), из них подавление эмоций – 27%.

Поведенческие (31%), из них активное избегание – 22%.

Адаптивные копинг-стратегии (оптимизм, установка собственной ценности, сотрудничество) свойственны меньшей доле испытуемых (когнитивные – 39%, поведенческие – 17%).

3. Проведенный анализ рисуночной проективной методики «Я и стресс» позволил подтвердить то, что ситуация экзамена является стрессовой для большинства старшеклассников (52%), так, в изображениях присутствуют образы, связанные с учебной деятельностью (школьная доска, учебники, атрибуты тестирования и т.п.).

Выполняя задание нарисовать то, что поможет преодолеть стресс, наибольший процент по сравнению с другими шкалами набрала копинг-стратегия «дистанцирование» (30%). Обучающиеся нарисовали любимую еду, просмотр сериалов и развлекательных видео.

Данная стратегия подразумевает под собой преодоление эмоционального

напряжения, вызванного той или иной ситуацией, путем снижения эмоциональной вовлеченности в ситуацию. Для этого может использоваться переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание.

Результаты, полученные в ходе повторной диагностики, свидетельствуют о том, что реализация программы развития адаптивных копинг-стратегий юношей оказала положительное влияние на показатели.

После реализации программы увеличилось количество старшеклассников, использующих адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии.

Показатели повысились на:

- когнитивные копинг-стратегии: адаптивные +20%, относительно адаптивные +16%.
- эмоциональные копинг-стратегии: относительно адаптивные +22%.
- поведенческие копинг-стратегии: адаптивные +20%.

Ведущим стрессором по-прежнему является учебная деятельность, но способы совладения со стрессом повысились в пользу адаптивных стратегий: 41% ответов у старшеклассников, которые ищут социальную поддержку — это важный аспект копинг-стратегий, который включает в себя общение с друзьями, семьей или другими людьми, которые могут помочь в решении проблемы или поддержать эмоционально.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа развития адаптивных копинг-стратегий юношей «Копинг-навигатор: учимся справляться с трудностями» оказала положительное воздействие на обучающихся. Для более эффективного снижения уровня экзаменационной тревоги учащихся могут потребоваться дополнительные программы психологической поддержки, индивидуальные консультации специалистов и разработка персонализированных стратегий управления тревогой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было посвящено развитию адаптивных копинг-стратегий обучающихся 16-18 лет в период подготовки к единому государственному экзамену.

Изучение и анализ теоретических источников показал, что феномен копинг-стратегий отличается от других психологических явлений тем, что он включает в себя не только способы преодоления стрессовых ситуаций, но и методы регуляции эмоций, управления вниманием и использования ресурсов социальной среды. В современной науке все существующие теории копинг-стратегий можно разделить на несколько групп: модели, основанные на теории стресса и адаптации (например, модель Лазаруса и Фолкмана). Модели, связанные с теорией социального научения (например, теория Бандуры). Модели, опирающиеся на теорию саморегуляции (например, подход С. Хобфолла).

При рассмотрении различных моделей копинг-стратегий можно заметить, что они предлагают различные подходы к пониманию этого феномена. Некоторые модели акцентируют внимание на стрессе и адаптации, другие - на социальном научении, третьи - на системном подходе или саморегуляции. Однако все эти подходы объединяет то, что они рассматривают копинг-стратегии как важный инструмент для преодоления трудностей и достижения успеха в различных сферах жизни.

Юношеский возраст, это период онтогенеза, переходный возраст между детством и взрослостью. Данный период определяется как кризисный возраст, а, следовательно, особенно уязвимый и сензитивный для целостного формирования ценностных ориентаций как устойчивого образования личности, которое способствует становлению определенному отношению к окружающей действительности и моральный и установок. Специфика данного возраста заключается в смене ведущего вида деятельности с межличностного общения на учебно-профессиональную деятельность. К особенностям юношеского возраста

относятся: эмоциональная чувствительность, потребность в самостоятельности, развитие самооценки и идентичности, социальная адаптация.

Выбор адаптивных копинг-стратегий учащихся являются необходимым условием формирования учебной деятельности. Это зависит от множества факторов, таких как самоэффективность, социальная поддержка, привязанность к учебному заведению и отношения со сверстниками. Каждый из этих факторов играет свою роль в формировании стратегий преодоления трудностей и становлении учащегося как субъекта учебной деятельности.

На основании всей совокупности эмпирических данных и их сравнительного анализа сделан вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза в ходе исследования подтвердилась. В качестве рекомендаций на основании проведенной диагностики и полученных эмпирических данных о наличии тех или иных копинг-стратегий была разработана программа занятий с элементами тренинга.

Говоря о перспективах дальнейшего развития исследования, можно предположить проведение аналогичного исследования на больших по объему выборках, а также проверку на практике разработанной программы занятий с элементами тренинга по формированию адаптивных копинг-стратегий у юношей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга / М.: АСТ, 2021. 55 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
3. Белашева И.В. Психология терроризма / СКФУ, 2016. 155 с.
4. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 2016. №4. С. 64-74.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 3. С. 106–116.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
7. Божович Л. И. Психологические особенности развития личности подростка. М.: Просвещение, 2015. 127 с.
8. Вассерман Л.И., Абаков В.А., Трофимова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010. 192 с.
9. Вассерман, Л. И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л. И. Вассерман. и др. СПб. : НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.
10. Венгер А.Л. Соотношение возрастных и индивидуальных закономерностей психического развития ребенка. М. 2002. 48 с.
11. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 343 с.
12. Выготский Л.С. Проблема возраста. // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6-ти т. Т.4. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
13. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981. 112с.

14. Киселева О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2007. № 29. С. 152–154.
15. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения //Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: сб. науч.статей. М., 2008. С. 138-152.
16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования /Р.Лазарус // Эмоциональный стресс. Л., 1990. С. 178-208.
17. Лихачева А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. № 42. С. 121–126.
18. Миронова Г.В. Развитие личности в период ранней юности (15-20 лет): структура, сущностные характеристики и закономерности // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2013. №4. С. 75 – 86.
19. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М. : Издательский центр Академия, 2018. 455 с.
20. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. 2003.
21. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. 1997. №5. С. 20–30.
22. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта. 2015.
23. Одинцова М. А. Рогова Е. А. Особенности преодолевающего поведения подростков колледжа в стрессовых ситуациях
24. Одинцова М. А. Семенова Е. М. Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян // Культурно-историческая психология. 2011. № 3. С. 75-81
25. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми / А.М. Прихожан //Активные методы в работе школьного психолога. Киров: Кировский ГПУ, 1991. С. 26-44.

26. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994. 203 с.
27. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. С. 220–233.
28. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом? Воронеж: МО – ДЭК. 2000. 176 с.
29. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
30. Селье Г. Что такое стресс / Г. Селье // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М., 2002. С. 327-338.
31. Сиерральта З.Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук. СПб., 2000. 163 с.
32. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. д-ра мед. наук. СПб., 1994. 283 с.
33. Сирота Н.А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков. М.: РИО МГМСУ, 2014. 72 с.
34. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
35. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996.
36. Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016. №1 (14).
37. Станибула С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Практическая социология, психология и педагогика. 2017. № 3. С. 195–204.
38. Сухова Е.В. Понятие копинг-стратегии и пример асоциальных копинг-поведений // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 76– 83.

39. Суховой А.В., Коваленко С. В., Носов Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 1. С. 363– 368.
40. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 69 с.
41. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2007. 81 с.
42. Фрейд З. О психоанализе: Пять лекций // Хрестоматия по истории психологии / Под ред. П.Я.Гальперина, А.Н.Ждан. М., 1980. С.148-183.
43. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2006. Т.5. №3. С. 112–121.
44. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с
45. Щербатых Ю. В. Психология стресса / М.: Эксмо, 2005. 304 с.
46. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореф. дис. д-ра биол. наук. СПб. 2001. 38 с.
47. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Прогресс, 1996. 244 с.
48. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. 1984. Vol. 46. P. 877–891.
49. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. Pers. Soc. Psychol. 1984. Vol. 46. P. 839–852.
50. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping? // Psychoter. Psychosom. Med. Psychol. 1988. H. 1. S. 8-17.
51. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФИО	Копинг - поведение				
	Стрессоры:	Стратегии совладания	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Б А.Е.	Учебная деятельность,	Поиск социальной поддержки, Дистанцирование	Относительность	Подавление эмоций	Активное убегание
В Е.В.	Учебная деятельность	Деятельность	Установка собственной ценности	Протест	Активное убегание
Г А.В.	Учебная деятельность	Дистанцирование	Растерянность	Оптимизм	Компенсация
Г А.А.	Учебная деятельность, Взаимоотношения	Поиск социальной поддержки, Дистанцирование	Установка собственной ценности	Подавление эмоций	Активное убегание
Д А.Д.	Стихийные явления, здоровье	Избегание	Сохранение самообладания	Оптимизм	Отступление
Е Ю.П.	Стихийные явления, Ситуация неопределенности	Избегание	Диссимуляция	Оптимизм	Активное убегание
З А.А.	Учебная деятельность	Деятельность Поиск социальной поддержки	Установка собственной ценности	Протест	Отвлечение
К С.Ю.	Учебная деятельность	Поиск социальной поддержки, Дистанцирование	Диссимуляция	Оптимизм	Компенсация
К И.Ю.	Взаимоотношения	Поиск социальной поддержки	Проблемный анализ	Покорность	Сотрудничество
К Е.Е.	Учебная деятельность	Поиск социальной поддержки, Дистанцирование	Растерянность	Самообвинение	Отвлечение
М А.Ю.	Учебная деятельность	Избегание	Растерянность	Оптимизм	Сотрудничество
О М.В.	Ситуация неопределенности	Избегание	Проблемный анализ	Оптимизм	Отвлечение
П А.В.	Стихийные явления	Дистанцирование	Растерянность	Оптимизм	Отвлечение
П И.М.	Ситуация неопределенности	Деятельность	Проблемный анализ	Подавление эмоций	Альтруизм
П А.Д.	Учебная деятельность,	Избегание	Смирение	Эмоциональная разрядка	Отвлечение
П М.Д.	Учебная деятельность	Дистанцирование	Религиозность	Оптимизм	Компенсация
Р Е.Д.	Взаимоотношения	Избегание	Проблемный анализ	Оптимизм	Сотрудничество

С А.И.	Учебная деятельность	Деятельность, Дистанцирование	Придача смысла	Подавление эмоций	Отвлечение
Ф В.А.	Стихийные явления, Ситуация неопределенности	Деятельность	-	-	-
Ф Д.С.	Учебная деятельность	Деятельность, Дистанцирование	Смирение	Подавление эмоций	Компенсация
Ф М.К.	Учебная деятельность	Избегание	Проблемный анализ	Оптимизм	Компенсация
Ф А.В.	Учебная деятельность	Поиск социальной поддержки,	Установка собственной ценности	Подавление эмоций	Отвлечение
Ш Б.В.	Ситуация неопределенности	Избегание	Сохранение самообладания	Оптимизм	Активное убегание
	Всего ответов: 27	Всего ответов: 30			
	Учебная деятельность - 52%	Избегание – 27%			
	Ситуация неопределенности – 19%	Поиск соц. поддержки – 23%			
	Стихийные явления – 14%	Деятельность – 20%			
	Здоровье – 4%	Дистанцирование – 30%			
	Взаимоотношения – 11%				

### Занятие 1 «Знакомство»

**Цель:** представить участников друг другу, сплотить группу, создать эмоциональные связи между участниками.

Ход занятия:

#### Приветствие

**Цель:** представить участников группе в легкой, юмористической форме и сплотить коллектив.

**Содержание:** чтобы быстрее запомнить имена друг друга и снять напряжение от новой ситуации и коллектива, руководитель предлагает участникам собраться на пикник, каждый может взять с собой один предмет. Название предмета должно рифмоваться с именем «владельца». Например:

«Я –Алина, я возьму калину». Следующий участник называет предыдущего и представляется сам «Это – Алина, она возьмет калину, а я – Саша, я возьму кашу». Таким образом, все члены группы узнают, как обращаться друг к другу.

#### Упражнение «Интервью»

**Цель:** создать доверительные отношения между участниками, снять ощущение неловкости и стеснения.

**Содержание:** участники работают в парах. За 5 – 7 минут партнеры рассказывают друг другу о себе все, что считают нужным, в качестве опорных можно использовать вопросы: что ты ценишь в самом себе? Чем гордишься? Что умеешь делать лучше всего? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Затем партнеры представляют друг друга группе в позитивной форме. Это упражнение помогает преодолеть стеснение самопрезентации, наиболее полно и разносторонне представить каждого участника, для участников – это отличная возможность узнать больше о тех, с кем предстоит работать и преодолевать общие проблемы.

**Обсуждение:** насколько точна была презентация твоего партнера. Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе? Тяжело ли было воспроизводить

информацию о партнере? Что вызывало трудности? Что чувствовал, когда презентовал своего партнера?

### **Упражнение «Стресс в моей жизни»**

**Цель:** собрать первичную информацию об участниках, раскрепостить и определить состояние проблемы.

**Содержание:** участникам предлагается выполнить Рисунок «Стресс в моей жизни». Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. Рисунки участники не обсуждают и сдают руководителю, который хранит их до занятия 10.

**Материалы:** цветные карандаши, листы бумаги.

### **Рефлексия. Прощание**

**Цель:** подведение итогов тренингового занятия, развитие рефлексивности участников процесса.

**Содержание:** начало предложения записывается на флипчарте или доске. По кругу участнику предоставляется возможность закончить предложение.

Примеры предложений:

- «самым хорошим за сегодняшний день было...»;
- «самым ценным для меня в сегодняшнем занятии было...»;
- «я надеюсь на то, что...» - предложение должно иметь содержание в форме ожиданий от дальнейших занятий.

### **Занятие 2 «Копинг-стратегии»**

**Цель:** ознакомиться с копинг-стратегиями, оценить индивидуальный комплекс средств и возможностей совладания со стрессом.

Ход занятия:

#### **Приветствие**

**Цель:** формирование положительного эмоционального фона для работы в группе, для создания настроения на дальнейшую продуктивную работу.

**Содержание:** Участникам тренинга, стоящем в кругу, предлагается

продолжить фразу: «Добрый день, Я - (имя), сегодня замечательный день, потому, что...» и «Я ожидаю от этого дня...».

Ведущему необходимо фиксировать ожидания и запросы членов группы для их реализации в течение тренингового занятия.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

**Теоретическая часть:** Копинг-стратегии — это способывзаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение.

Мы привыкли всегда понимать под стрессом нечто негативное, однако это не так. Стресс помогает организму поддерживать внутреннюю среду неизменной, постоянной. Многие среды организма: кровь, лимфа и прочие - должны обладать определенными свойствами, если эти свойства изменить организм погибает. Так вот основная функция стресса - обеспечить сохранение этих свойств, то есть поддержание гомеостаза организма (постоянства внутренней среды).

Стресс реакция развивается не только на негативные воздействия, но и на позитивные, если только они существенно меняют ситуацию для организма.

Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг- поведением или совладающим поведением.

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностных ресурсов или копинг-ресурсов).

Занятия помогут узнать об основных принципах борьбы со стрессом и способами быстрого снятия стресса, а также учиться познавать себя, использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе.

### **Упражнение «Плюсы и минусы»**

**Цель:** провести анализ адаптивных, неадаптивных и относительно

продуктивных копинг-стратегий, расширение знаний о различных способах совладания.

**Содержание:** участники сидят в кругу, по очереди тянут записки с копинг-стратегиями, называют стратегию, истолковывают значение, характеризуют ее с точки зрения ориентированности на решение проблемы, на эмоции, на реализацию решений, адаптивная стратегия или неадаптивная, направлена вовнутрь или вовне, излагает «плюсы» и «минусы» стратегии, рекомендует или не рекомендует ее использовать. Участник, которому «нравится» эта стратегия, возможно, он часто ее использует, забирает записку себе, и говорит, согласен ли он с характеристикой первого участника, или, по его мнению, его стратегия хороша и помогает решить проблему. В ответ второй участник предлагает поменяться на свою записку, характеризует ее, как предыдущий участник, и передает дальше. Если желающих взять стратегию не нашлось, упражнение продолжается дальше по кругу.

Руководитель следит за верным истолкованием названия стратегии.

Упражнение предполагает длительную дискуссию в 20 – 25 минут.

**Материалы:** шляпа или коробка с записками, на которых написаны по одной копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хейма.

**Раздаточный материал к упражнению:**

Игнорирование – «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

Протест – «Я возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
Эмоциональная разрядка – «Я рыдаю, кричу и плачу»
Подавление эмоций
Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»
Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях»
Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды, сериалов, соцсетей и т.п.)»

### **Упражнение «Пути решения проблемы»**

**Цель:** дать участникам возможность получить обратную связь по поводу

своей проблемы, получить совет, обсудить возможные пути решения проблемы.

**Содержание:** участники пишут на листах бумаги беспокоящую их проблему, неразрешенный вопрос, вызывающий стрессовое состояние, нарушающий внутреннюю гармонию. Руководитель объясняет правила: авторство раскрывать нельзя, даже если вы узнали, кому принадлежит лист, промолчите, если обсуждают вашу проблему – участвуйте в обсуждении, предлагайте свои варианты, писать нужно разборчиво, излагать проблему очень кратко, не подписывать листы. Можно предложить участникам выдумать проблему, если они не хотят излагать настоящие проблемы или испытывают при воспоминании о них дискомфорт. Собранные записки складываются в несколько раз, помещаются в шляпу или коробку и перемешиваются.

### **Занятие 3 «Предпочитаемые копинг-стратегии»**

**Цель:** выявить и осознать предпочитаемые адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии участников.

Ход занятия:

#### **Приветствие**

**Содержание:** каждый участник рассказывает, что хорошего с ним произошло за прошедшую неделю, а также высказывает свои ожидания от тренингового занятия.

**Теоретическая часть:** Виды стресса:

Конструктивный стресс – эустресс достаточно благоприятен, т.к. мобилизует все ресурсы человеческого организма, приспособляя их к новому состоянию.

Деструктивный стресс – дистресс – наоборот, подавляет волю и сознание, разрушая и истощая защитные силы организма, вызывая развитие различных заболеваний. Любой стресс, становящийся хроническим или достаточно интенсивным, опасен – с ним необходимо бороться.

Стрессоустойчивость как качество личности – способность адекватно

переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), напряженную или экстремальную ситуацию без особых вредных последствий для дела, окружающих и своего здоровья.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Групповая дискуссия»**

**Цель:** осуществить обмен опытом участников и его анализ, сплочение группы для решения общих проблем.

**Содержание:** групповая дискуссия о привычных способах совладания с негативными эмоциями, стрессом, усталостью, последствиями конфликтов, переживаниями и т.д. Руководитель управляет дискуссией, задавая ключевые вопросы: сознательно ли избираются способы или неосознанно «хочется» поступить так? Помогают ли выбранные способы? Конкретная проблема решена успешно или действия усугубили ситуацию? Кто обычно разрешает конфликты\ситуации: Вы или кто-то другой? Это ваш начальник\руководитель\или друг\коллега\родственник? Что Вы чувствуете перед предстоящим событием\во время\на протяжении\после разрешения стрессовых ситуаций? Как Вы оцените Ваши действия сейчас, спустя время? Завершается упражнение благодарностью всем участникам за рассказанные истории.

### **Упражнение «Снежки»**

**Цель:** провести самодиагностику поведения и состояния в стрессовой ситуации, снятие усталости и напряжения после упражнения «Групповая дискуссия».

**Содержание:** участники делятся на две команды по желанию, встают в две линии парами друг напротив друга. Руководитель дает командам тянуть жребий и выносит коробку со «снежками» для одной группы вытянувшей жребий, объясняет правила: один партнер бросает снежки в другого, моделируя «град проблем» и стрессовую ситуацию, второй партнер может использовать некоторые предметы для своей защиты, целиться в голову, мешать другим игрокам, оскорблять участников, бросать иные предметы, кроме «снежков», бегать по

аудитории – нельзя.

**Материалы:** листы бумаги, свернутые в неплотные легкие шары, коробка, картонные «щиты», отрезки ткани, ракетка для пинг-понга, прозрачная корзина или коробка с прорезями для глаз, предметы мебели, находящиеся в аудитории (столы, кафедры, заграждения, шкафы, двери и т.д.).

**Примечание:** для упражнения нужно предусмотреть относительно просторное и незагроможденное пространство с некоторыми предметами мебели. Участники должны стоять относительно свободно. Участники самостоятельно избирают стратегию «противостояния»: могут отступать под натиском партнера к стене, прятаться за предметы мебели (избегая проблемы), использовать орудия для своей защиты – щиты, занавески, отбивать ракеткой «снежки», защитить голову корзиной или импровизированным шлемом (поиск инструментальной поддержки), спрятаться за другими игроками, чтобы «снежок» попал в них, подобрать снежки и идти в ответное наступление, объединиться с другими участниками защищаться группой, собирать снежки в коробку, не давая партнеру их подбирать, чтобы у него закончилось «оружие» и т.д. Длительность упражнения не более 5–7 минут.

#### **Анализ упражнения «Снежки»**

**Цель:** осознать и провести анализ предпочитаемых стратегий совладания со стрессом.

**Содержание:** руководитель рассказывает участникам «снежной битвы», по очереди каждый бросивший снежки рассказывает, какую тактику защиты выбрал его партнер, как вел себя и как выглядел при этом, участник из числа защищавшихся рассказывает о своем противостоянии, чувствах и эмоциях, которые испытывал во время «атаки». Участники анализируют свои ощущения, руководитель в случае необходимости задает наводящие вопросы и помогает определить предпочитаемую для каждого стратегию. Важно обсудить, самостоятельно ли выбрана тактика защиты или участник увидел, как ее использует другой, кто первый начал использовать инструменты для защиты, а

кто пошел в наступление, кто почувствовал растерянность, а кто раздражение, как справился с этим чувством и начал действовать и т.д.

**Примечание:** можно поменять участников местами для повторения игры, при этом увеличивается время занятия, можно провести сопоставление индивидуальных результатов диагностики по методике Хейма с продемонстрированными стратегиями (на усмотрение руководителя и участников).

### **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** Как вы себя сейчас чувствуете? Что нового для себя вы сегодня узнали? Что нового узнали о себе?

### **Занятие 4 «Коммуникативные навыки»**

**Цель:** совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации.

Ход занятия:

Приветствие содержание: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например:

«Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно»  
или

«Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом занятии. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этого упражнения группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Моя группа поддержки»**

**Цель:** осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (обращение за помощью, поиск поддержки, кооперация).

**Содержание:** на листах в альбомной ориентации участники пишут в столбик слева проблемы, которые беспокоят их в период проведения курса занятий, стрессовые ситуации, которые пытаются разрешить сейчас, которые могут возникнуть в ближайшем будущем. Примерно 10 трудных ситуаций. Затем получают от руководителя заготовки шаблоны и выбирают фигуры, похожие, по их мнению, на людей (животных, ресурсы), которые могут составить их личную группу поддержки. Это могут быть родители, семья, друзья, подруга, специалист-консультант в той или иной области, книги как ресурс информации и новых знаний, домашние животные как ресурс переключения и релаксации, а также дети, коллеги, братья и сестры. Участники выбирают вырезанную фигурку-шаблон, обводят ее на своем листе справа от списка проблем и раскрашивают их, чтобы придать большее сходство с реальными людьми. Руководитель предлагает разделить

«проблемы» и «груз ответственности» между членами группы поддержки и изобразить стрелочками, с какой проблемой может помочь справиться тот или иной близкий человек (животное, ресурс). Участники объясняют по очереди свои изображения.

**Примечание:** важно закрепить положительное отношение и понимание важности помощи со стороны.

**Материалы:** листы формата А4, карандаши цветные.

На следующей странице представлен раздаточный материал к упражнению

#### **Раздаточный материал к упражнению:**





### **Упражнение «Полоса препятствий»**

**Цель:** развить способность доверять партнеру, полагаться на помощь и бескорыстно оказывать ее.

**Содержание:** группа делится на две команды, образуя пары с наиболее доверительными отношениями, по желанию участников. Одна команда выходит из аудитории, вторая расставляет переносные предметы мебели так, чтобы пройти по прямой линии в аудитории было невозможно, должны быть образованы возвышения, например стулья и арки, можно использовать мягкий крупногабаритный конструктор. Руководитель следит за тем, чтобы

«полоса препятствий» была достаточно сложной для преодоления, но безопасной. Подгруппе, находящейся вне аудитории, завязывают глаза, вводят в аудиторию и сообщают, что мебель расставлена хаотично, от одной стены предстоит наощупь дойти до другой, в помощь – партнеры. Партнерам дается инструкция – пройти всю дистанцию, ведя за собой напарника, так, чтобы он не

пострадал. Предлагается на выбор три варианта общения:

1) телесный контакт – партнер ведет за руку партнера, нагибает его и поддерживает когда нужно;

2) партнер дает вербальные указания, как и что нужно делать, в какую сторону двигаться, находясь при этом на шаг впереди, подбадривая, говоря слова поддержки и одобрения действиям, но, не касаясь партнера;

3) использование вербальной и физической поддержки – комплекс первого и второго варианта. При недостатке в помещении предметов для создания условий, можно предложить участникам пройти дистанцию вперед спиной, это усложнит слишком легкую дистанцию. Варианты выполнения упражнения подбираются руководителем в зависимости от специфики взаимоотношений в группе, личностных характеристик или по желанию самих участников.

**Материалы:** светонепроницаемые повязки или маски для глаз, предметы мебели (стулья, столы, вешалки) или мягкий крупногабаритный конструктор.

#### **Анализ упражнения «Полоса препятствий»**

**Цель:** осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (вступление в социальный контакт, сотрудничество, альтруизм).

В завершении упражнения определяется пара, преодолевшая дистанцию быстрее остальных. Она рассказывает о своих ощущениях, о том, что понравилось и не понравилось во взаимодействии, легко ли было довериться другому человеку и взять на себя ответственность за помощь. Обсуждение продолжают другие пары, последняя, пришедшая к финишу, рассказывает об ощущениях и о том, почему им не удалось выстроить более продуктивное взаимодействие, что хотелось бы изменить. Группа при поддержке руководителя делает вывод о важности поддержки, обращения за помощью, продуктивности взаимодействия и сотрудничества.

**Примечание:** в случае обнаружения затруднений у некоторых участников, можно провести индивидуальную диагностику проблем во взаимоотношениях с близкими людьми.

## **Рефлексия. Прощание Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Содержание:** слова ведущего: «Мы с вами хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходить одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»**

Ход занятия:

### **Приветствие**

**Содержание:** участники высказывают свои ассоциации с встречей и поясняют, почему она ассоциируется с тем или иным одушевленным или неодушевленным предметом. Например: Если бы наша встреча была растением, то это была бы... береза. Каждый участник предлагает свою ассоциацию с предстоящей встречей.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Постановка цели»**

**Цель:** совершенствовать навыки планирования и целеполагания

**Содержание:** руководитель предлагает сформулировать цели, которые участникам хочется достичь к концу курса. С целями курса они могут быть не связаны. В бланке (Приложение 3) участники должны записать конкретную и достижимую цель, актуальную для каждого участника на период проведения Программы. Цель должна соответствовать следующим критериям: быть реалистичной (нужно записать наличие или отсутствие ресурсов, которые необходимы для достижения цели (например: деньги, предметы, время, навыки, помощь и т.д.), эмоционально привлекательной (конкретное представление чувств по достижении цели); лично значимой (почему именно участнику важно

добиться этой цели); цель должна быть сформулирована позитивно (без отрицания в любой форме), кратко и понятно; ее реализация не должна иметь негативных последствий для других сфер жизни участника и его близких. Важно наметить приблизительную дату выполнения цели. Записать позитивное подкрепление, последствия реализации цели и «наказание» за невыполнение. Составить, если необходимо план, включающий этапы достижения цели.

На протяжении всех занятий участники группы могут интересоваться на этапе рефлексии, на каком этапе реализация цели каждого, а на занятии 10 подвести итог – кто же достиг своей цели.

**Раздаточный материал к упражнению:**

Моя цель:	
Дата	
Причины	
Ресурсы	
Этапы	
Эмоции	
Награда	

Наказание	
-----------	--

### **Упражнение «Танцуем к цели»**

**Цель:** снять напряжение после упражнения «Постановка цели».

**Содержание:** участникам раздаются стикеры, на которых они пишут свои цели и подписывают их своим именем. Стоя в кругу, они должны выбрать любое место на полу и наклеить туда стикер. Затем участники, держась за руки, танцуют под зажигательную ритмичную музыку. Имея возможность свободно передвигаться по комнате, в течение двух минут, не отпуская рук, каждый участник должен хотя бы раз «достигнуть» своей цели и наступить на свой стикер.

Наступить на стикер – своего рода цель упражнения. Участники демонстрируют своим поведением тактики достижения цели. После упражнения начинается обсуждение: кто приклеил стикер около себя («маленькая», легкодостижимая цель, вопрос неуверенности в себе, неготовности к тяжелому труду по ее достижению, прагматичность с позиции «лучше синица в руках»); идущие на риск приклеили стикеры далеко (не испугались поставить долгосрочную, глобальную цель, вопрос иллюзорности цели, мечтательности, непонимания конкретных шагов её достижения).

Руководитель контролирует время и направляет обсуждение, задавая наводящие вопросы: Есть ли те, кто не дошел до своего стикера? Почему? Есть ли те, кто наступил на стикер больше 2-х раз? Какими способами вы добились этого? Может быть, напрасно вы ставите столь отдаленные цели или столь «маленькие»? Кому было легче управлять людьми? Какими способами? Кому было легче следовать за направляющим хоровод?

**Материалы:** стикеры с клейким краем, оборудование для воспроизведения музыки, секундомер или часы.

## **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** ведущий просит каждого участника сформулировать несколькими предложениями главную идею сегодняшнего занятия. Все участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека. Каждой мини-группе нужно ознакомиться с формулировками друг друга и выбрать лучшее резюме.

## **Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»**

**Цель:** сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации.

Ход занятия:

### **Приветствие**

**Содержание:** участники встают все со своих мест и хаотично передвигаются по комнате, приветствуя друг друга. Приветствие должно быть нестандартным, то есть не достаточно просто сказать «привет», необходимо сопроводить скучный «привет» действием (стойка на одной ноге, подпрыгивание, выссовывание языка и т.д.). Можно употребить любую другую оригинальную фразу вступая в контакт.

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Здесь и сейчас»**

**Цель:** научиться «наблюдать себя», возвращаться в реальный момент времени и ситуацию от волнующих мыслей, паники, волнения, негативных чувств.

**Содержание:** руководитель предлагает участникам составить список-инструкцию из вопросительных предложений, которая станет шаблоном для реагирования в стрессовых ситуациях. Шаблон должен получиться максимально коротким и емким для удобства запоминания и усвоения. Назвать шаблон нужно фразой, которая будет «встряхивать», активизировать в стрессовой ситуации, фраза – своего рода включатель света в темноте паники, расфокусировки, потерянности. Это может быть призыв «Ты здесь и сейчас!», «Внимание!»,

команды «Очнись!», «Соберись!», констатация «Я здесь» и др. на усмотрение участников. Далее – список из прямых вопросов самому себе, например:

Кто я? Что я делаю? (осознание самого себя)

Что случилось (что происходит)? (осознание и оценка ситуации) Что мне нужно? (целеполагание)

Что я могу сделать? (осознание пути к цели)

Что мне для этого нужно? Где я это возьму? (определение средств достижение цели) и т.д. Прямые вопросы и логичные ответы помогают прийти в себя в стрессовой ситуации, прервать паническое, взволнованное состояние и начать действовать в направлении цели – разрешения трудной ситуации. Это собирает, активизирует силы организма и мозговую деятельность, успокаивает, позволяет посмотреть на ситуацию со стороны, а не изнутри и обдуманно воспользоваться выбранной копинг стратегией.

Участники получают домашнее задание: осмыслить и в случае необходимости исправить шаблон, попрактиковаться на стрессовых или бытовых ситуациях «выключения» из реальности: ловить себя на негативных мыслях, в периоды волнения, сомнений и постараться почувствовать себя

«здесь и сейчас», заметить состояние и положение своего тела, ощущения, воспользоваться составленным шаблоном как можно чаще.

### **Упражнение «Искренние высказывания»**

**Цель:** развить самосознание, осознать факты о себе, мешающие или помогающие эффективному копингу.

**Содержание:** участники получают карточки, на которых написана фраза без окончания (Приложение И). Ее нужно продолжить без времени на раздумья. Остальные члены группы следят, чтобы высказывание было искренним, иначе – участник тянет еще одну карточку.

**Примечание:** на большую группу печатается несколько комплектов карточек, чтобы участники смогли ответить не один раз и имели выбор. Содержание карточек примерное и может быть изменено.

### **Раздаточный материал к упражнению:**

Мне нравится, когда окружающие меня люди ...
В трудной ситуации мне по-настоящему хочется...
В трудной ситуации я верю, что...
В трудной ситуации я надеюсь, что...
Мне бывает стыдно, когда я в сложной ситуации...
В трудной ситуации меня раздражает, что я...
В конфликтных ситуациях меня раздражают люди, которые...
Когда наступает момент, которого я ждал и боялся, я чувствую...
После того, как я справился со сложнейшей задачей, я чувствую...
Когда на меня возлагают ответственное, трудное дело, я...

#### **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** Каждый из участников высказывается, что он чувствовал во время различных упражнений и к каким выводам пришел, что ему больше запомнилось. Что он вынес из тренингового занятия и возникли ли инсайты.

#### **Занятие 7 «Снятие напряжения»**

**Цель:** усвоить эффективные способы самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию.

Ход занятия:

#### **Приветствие**

**Содержание:** Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Примечание:** упражнение имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»**

**Цель:** освоить техники расслабления, снять физическое и моральное напряжение.

**Содержание:** Медленное дыхание. Участники садятся удобно и делают глубокий вдох – грудная клетка расширяется. Выдох привычный. Глубокий вдох – очень медленный выдох. Издавать при этом тихий звук «шшшш». Кто-то предпочитает выдыхать через рот, кто-то через нос. Такой способ дыхания приносит ощущение покоя и помогает снять напряжение.

Быстрое дыхание после короткого перерыва и обсуждения ощущений.

Считая 10 секунд, участники быстро вдыхают и выдыхают через нос.

Важно запомнить при этом ощущения. Считают до 20 – делают перерыв и повторяют быстрое дыхание уже считая 15 секунд. Отмечают ощущения.

Техника позволяет оставаться сосредоточенным и сконцентрированным.

**Примечание:** нужно следить за временем и самочувствием участников, страдающим гипертонией лучше не выполнять упражнение.

### **Упражнение «Топтыжка»**

**Цель:** усвоить способ самоактивизации в стрессовых ситуациях.

**Содержание:** топание ногами дает хорошую возможность снять стресс в любом возрасте, углубить дыхание, активизировать кровообращение и взбодриться. Участники могут встать в круг или, двигаясь из одного конца аудитории в другой, топать ногами, как мишка-топтыжка, затем – топать, слегка приподнимая колени. Важно поймать индивидуальный ритм и двигаться так, как удобно: медленнее или быстрее, чем остальные – это не важно, главное – соблюсти собственный биологический ритм. В зависимости от общего настроения группы упражнение можно проводить с нарастанием динамики: ходьба на месте – топание – топание с подниманием коленей – подпрыгивание на месте с подниманием коленей, как в танце. Такой способ еще и поднимет настроение в группе.

**Примечание:** упражнение хорошо подходит для выполнения перед

стрессовыми ситуациями, после утомительной сидячей работы, пережитой неудачи или разочарования.

**Упражнение «Воздушный шарик»**Цель: снятие напряжения.

**Содержание:** участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. Слова ведущего: «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

**Примечание:** эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

**Обсуждение:** участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

### **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** Каждый из участников высказывается, что он чувствовал во время различных упражнений и к каким выводам пришел, что ему больше запомнилось. Что он вынес из тренингового занятия и возникли ли инсайты. Ведущий уточняет, удалось ли удовлетворить запросы каждого участника или какие-то еще остались открытыми, не решенными. Если остались нерешенные, то они переносятся на следующее занятие.

## **Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»**

**Цель:** усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления.

Ход занятия:

### **Приветствие**

**Содержание:** участники встают все со своих мест и хаотично передвигаются по комнате, приветствуя друг друга. Приветствие должно быть нестандартным, то есть не достаточно просто сказать «привет», необходимо сопроводить скучный «привет» действием (стойка на одной ноге, подпрыгивание, высовывание языка и т.д.). Можно употребить любую другую оригинальную фразу вступая в контакт. Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Тряпичная кукла»**

**Цель:** расслабить позвоночник, восстановить естественные биоритмы организма.

**Содержание:** участники встают свободно, с коротким вдохом поднимают руки вверх, тянутся за руками, опускают корпус назад, прогибаясь в пояснице, руки безвольно опущены. Покачавшись в таком положении, спина выпрямляется, вдох, с резким выдохом, согнувшись в пояснице, опускают корпус вниз вперед. Руки расслаблено свисают, ноги на ширине плеч. Слегка согнуть ноги в коленях, поясница прогнута, руки опустить как можно ниже. Достать до пола. Можно покачаться всем телом, имитируя движения маятника.

Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

### **Упражнение «Хлест руками по спине»**

**Цель:** ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук.

**Содержание:** простое и универсальное средство защиты от стресса. Шея расслаблена, голова двигается свободно. Поза устойчивая, ноги на ширине плеч.

Участники разводят широко руки и сводят их крест-накрест за спиной, обхватывая грудь руками, как будто обнимают себя. Сведение и разведение рук сопровождается хлопками по спине, в индивидуальном темпе. Руки поочередно меняются – правая рука сверху, левая снизу, затем наоборот.

При хлесте задействованы верхние отделы легких, активизация их работы обогащает кровь кислородом и улучшает кровообращение мозга.

Частота движений синхронна уровню напряжения в настоящий момент, постепенно снижая амплитуду или ускоряя движения можно привести в норму внутренние биоритмы тела, успокоиться или, наоборот, активизировать силы организма.

Упражнение выполняется до 1 минуты, затем перерыв. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

**Примечание:** участники должны стоять достаточно далеко друг от друга, чтобы не задеть руками.

#### **Упражнение «Лыжник»**

**Цель:** ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук, нормализовать состояние.

**Содержание:** участники, стоя свободно, расслаблено, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, выполняют взмахи двумя руками вверх и вниз, синхронно поднимаясь на носочки и опускаясь на пятки. Темп – индивидуальный, должно быть комфортно.

В работе должны быть активно задействованы мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Снимается напряжение с шейной и затылочной зоны. Упражнение выполняется до снижения напряжения – 5 – 10 минут. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

#### **Упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель:** восстановить естественные биоритмы тела, снять общее напряжение и усталость.

**Содержание:** участники в удобной позе, ноги устойчиво на ширине плеч.

Тело расслаблено. Начинают вращения корпуса из одной стороны в другую. Руки свободно следуют за телом, болтаются, расслабленно, как плети. Голова следует за корпусом. Расслабляется поясничная и позвоночная зоны.

Можно сделать 20 – 30 вращений. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Комплекс упражнений «Синхрोगимнастика» эффективно уменьшает психологическое и физическое напряжение. После упражнений руководитель предлагает всем сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и спокойно посидеть подумать, ощутить приятное чувство покоя и легкости.128

### **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** начало предложения записывается на флипчарте или доске. По кругу участнику предоставляется возможность закончить предложение.

Примеры предложений:

«Самым хорошим за сегодняшний день было...»;

«Самым ценным для меня в сегодняшнем занятии было...».

### **Занятие 9 «Время и планирование»**

**Цель:** усвоить основы тайм-менеджмента, усовершенствовать навыки планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации.

Ход занятия:

#### **Приветствие**

**Содержание:** участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например:

«Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно»  
или

«Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. Изложение темы

и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Минута»**

**Цель:** изучить способности участников ориентироваться во времени.

**Содержание:** руководитель рассказывает участникам относительно свободно и дает инструкцию. Участники закрывают глаза и по команде руководителя начинают считать про себя протяженность одной минуты. Когда участнику покажется, что минута прошла, он должен открыть глаза или поднять руку, продолжать сидеть молча, не мешая другим участникам. Руководитель засекает минуту и оценивает уровень адаптивности участников.

Если индивидуальная продолжительность минуты длится более 60 секунд, человек обладает более высокими адаптивными способностями. Восприятие минуты, равное меньшему времени, чем 60 секунд, говорит о низкой адаптации. Выраженное укороченное восприятие минуты может указывать на повышенную тревожность участника. Руководитель должен учесть такие особенности участников группы. Результаты можно обсудить, сказав о важности правильного распределения времени, ведь его нехватка или излишек, как и нерациональное распределение нагрузки, провоцируют стресс.

**Материалы:** секундомер.

### **Упражнение «Темп»**

**Цель:** активизировать участников для продолжения занятия, повысить уровень работоспособности.

**Содержание:** каждый участник по команде руководителя должен прикоснуться к полу, ко всем углам в комнате, к шести парам коленей присутствующих (к каждому колену) и написать свое имя на доске в течение одной минуты, которую засекает руководитель. Важно, чтобы помещение позволяло безопасно проводить активные упражнения.

Участники на обсуждении затрудняются воспроизвести свой маршрут, последовательность действий. Руководитель может задавать вопросы: Как ты прошел маршрут? Помнишь ли ты, чьи колени трогал? Ты сам принял решение

поступать так или повторил за предыдущим участником? Помните ли вы, как выполнил задание другой участник? и т.д.

**Материалы:** доска, мел или писчий материал, секундомер.

### **Упражнение «Шкаф»**

**Цель:** создать личную схему управления временем и планирования.

**Содержание:** можно представить, что время – это шкаф, зачастую он набит ненужными вещами, нужные же вещи найти потом очень трудно, приходится все вытаскивать и потом запихивать обратно. Так же со временем: мы отодвигаем выполнение крупных дел, тратя время на мелкие, стараемся успеть как можно больше, но шкаф не может вместить в себя бесконечное количество вещей. Что делать – наводить порядок. Группа делится на пары. Руководитель объясняет задание: в течение 5 – 7 минут парарисует шкаф и размещает на полках и вешалках необходимые вещи и подписывает их. Когда работа закончена, руководитель предлагает сложить в шкаф вещи, которые забыли положить: носовые платки, коробку с

документами, палатку, новогоднюю елку, коробку со сладостями, вечерний наряд, подарок для близкого человека на Новый год и книги. Каждую новую вещь нужно подписать.

Каждая пара показывает группе свой рисунок и излагает первоначальный план размещения вещей, оценивает сильные и слабые стороны в схеме расположения вещей.

Совместно с тренером участники могут составить общие рекомендации по наведению порядка в шкафу: размещение вещей по группам, деление шкафа поровну для двух хозяев, сортировка вещей по определенному правилу, не засовывать вещи второпях между уже лежащими предметами, размещать в шкафу предметов не больше, чем он вмещает и т.д.

В заключение проводится аналогия с распределением времени, участники делают выводы.

**Материалы:** листы бумаги формата А4, пишущие принадлежности.

## **Рефлексия. Прощание**

**Содержание:** каждый участник получает планшетку и 4 листочка Post- it. Задача участников – написать на каждом листочке какое-нибудь утверждение или факт по теме тренинга. При этом на трех листочках информация должна быть истинной и на одном – ложной. Листочки зачитываются автором в свободном порядке, а группа должна угадать, какое из утверждений ложное.

**Материалы:** листы post-it, ручка.

## **Занятие 10 «Подведение итогов»**

**Цель:** обобщить полученную за период курса теоретическую и практическую информацию, провести анализ состояния до начала программы и по ее окончании.

**Ход занятия:**

**Приветствие содержание:** участникам группы предлагается написать в записке приветствие, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в

коробочку. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное. Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

### **Упражнение «Я и мой стресс»**

**Цель:** получить обратную связь и провести анализ динамики состояния участников.

**Содержание:** участникам предлагается вновь изобразить себя и свой стресс. На творческий процесс отводится около 5 минут. Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. По окончании работы рисунки до и послесравнивают, обсуждают сходства и различия. Участники пытаются объяснить изменения, произошедшие с ними за время обучения. Анализируются оба рисунка. Участники мысленно отвечают на вопросы руководителя (перечень вопросов примерный):

Где на рисунках вы изобразили себя? Посмотрите, где по отношению к вам ваш стресс? Сколько места вы и стресс занимаете на листе? Он изображен в виде живого существа, абстрактной фигуры или конкретного человека? Какие цвета вы использовали? Почему? Использовали ли вы похожие цвета, изображая себя и стресс? Изобразили ли вы какое-то оружие, преграду, которая может защитить вас от стресса? Если чувствуете необходимость – дорисуйте такой предмет на втором рисунке. Какие ресурсы совладания со стрессом вы изобразили на рисунках? Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или находитесь в воздухе? На кого вы можете опереться в жизни? – дорисуйте этих людей на втором рисунке.

Руководитель помогает провести анализ рисунков в соответствии с правилами интерпретации проективных методик.

**Материалы:** цветные карандаши, листы бумаги.

### **Упражнение «Антистрессовый календарь»**

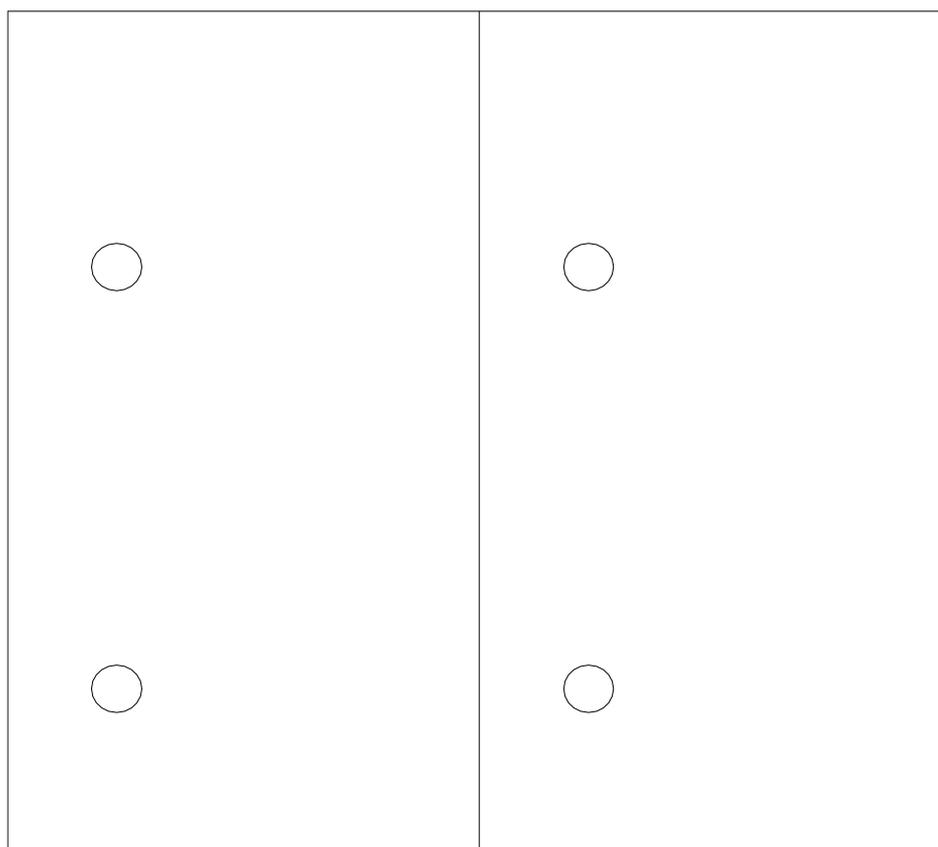
**Цель:** систематизировать и закрепить полученные знания в творческой форме, укрепить дружеские взаимоотношения.

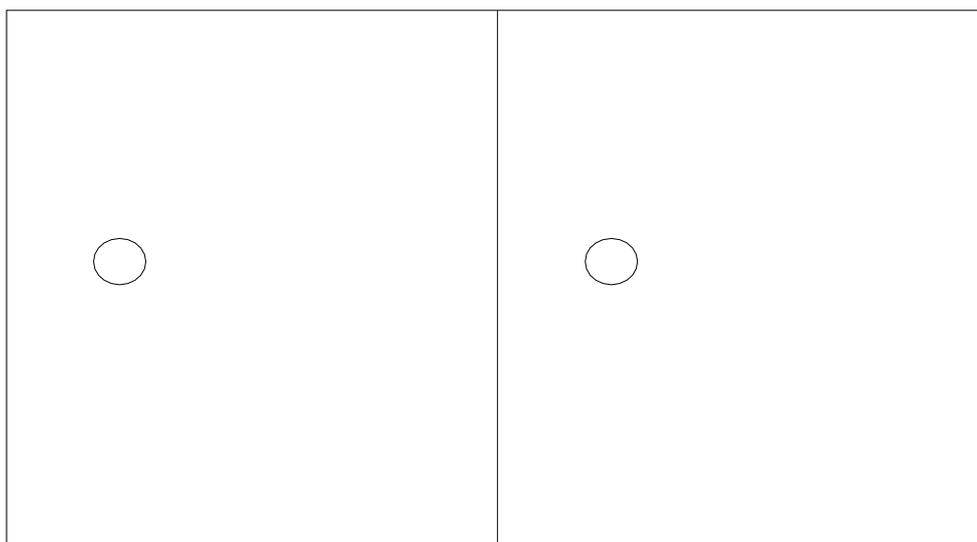
**Содержание:** участникам предлагается сделать календарь из 12 (на год) или из 7 (на неделю) страниц с поговорками, девизами, иллюстрациями, отражающими применение адаптивных копинг-стратегий и успешное преодоление негативных ситуаций, с рисунками, словами поддержки на каждом листе. Раздаются бумажные заготовки. Участники по завершении работы скрепляют их лентами или шнурами, дарят друг другу на память (при желании могут оставить для себя).

**Материалы:** цветные карандаши, бумажная заготовка, ленты, шнуры, цветная бумага, ножницы, клей.

Раздаточный материал к упражнению представлен на следующей странице.

**Раздаточный материал к упражнению:**





### **Упражнение «Мой опыт»**

**Цель:** организовать обмен позитивным опытом выхода из сложной ситуации.

**Содержание:** участникам предлагается поделиться личным опытом успешного совладания со стрессом, использования адаптивных копинг-стратегий или усвоенных в рамках программы приемов, помогающих успешному преодолению. Руководитель начинает упражнения рассказом личной истории успешного преодоления проблемной, конфликтной, стрессовой ситуации, объясняет, какие стратегии способствовали этому, кратко характеризует свои действия, мысли и чувства. Затем, участники по очереди или собственному желанию приводят свои примеры и кратко анализируют их. Руководитель задает опорные вопросы, в случае затруднений повествующего.

### **Обсуждение упражнения «Мой опыт»**

**Цель:** создать в группе положительную атмосферу и закрепить уважительное, доверительное отношение друг к другу.

**Содержание:** руководитель вовлекает участников в обсуждение: они делятся эмоциями и могут высказать одобрение участникам, положительный опыт которых их вдохновил и удивил. Упражнения помогает наглядно оценить действенность методов саморегуляции, использования полученных знаний, навыков и приемов. В завершение программы каждый участник

оценивает свои результаты, делает выводы.

### **Рефлексия. Прощание**

**Цель:** получение обратной связи, обобщение полученной информации за все занятия.

**Содержание:** Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшечку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

**Примечание:** можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга.

**Материалы:** планшечки, бумага формата А4, карандаши.

Каждый участник вынимает записку из коробки. На обсуждение одной проблемы отводится 2 – 3 минуты в зависимости от количества участников. Задача группы – найти как можно больше вариантов решений написанной проблемы. Руководитель контролирует время.

**Материалы:** листы бумаги формата А6, коробка или шляпа, часы.

### **Рефлексия. Прощание**

**Цель:** подведение итогов тренингового занятия, обратная связь.

**Содержание:** каждый из участников высказывается, что он чувствовал во время различных упражнений и к каким выводам пришел, что ему больше запомнилось. Что он вынес из тренингового занятия и возникли ли инсайты. Ведущий уточняет, удалось ли удовлетворить запросы каждого участника или какие-то еще остались открытыми, не решенными. Если остались нерешенные, то они переносятся на следующее занятие.