

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

БЕЛОКОЛОДОВА АННА ВЯЧЕСЛАВОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

Обучающийся
Белоколодова А.В.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	6
1.1. Основные характеристики феномена «стрессоустойчивость»	6
1.2. Стрессоустойчивость обучающихся	16
1.3. Особенности формирования и развития стрессоустойчивости обучающихся	20
Выводы по Главе 1	28
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	30
2.1. Программа развития стрессоустойчивости обучающихся	30
2.2. Реализация программы	38
Выводы по Главе 2	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	62

ВВЕДЕНИЕ

Стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека, и возникает, как реакция организма на неблагоприятные факторы. Данная реакция сопровождается эмоциональным и физическим напряжением. Эффективность противостояния стресса зависит от стрессоустойчивости личности.

Исследование стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте приобретает особую актуальность в силу нескольких взаимосвязанных факторов. Этот период характеризуется интенсивными психологическими и социальными изменениями, такими как формирование идентичности, профессиональное самоопределение, углубление социальных связей и сдача выпускных экзаменов. Эти процессы создают повышенную нагрузку на адаптационные ресурсы подростков, делая их особенно уязвимыми к стрессу. На пороге взрослой жизни старшие подростки сталкиваются с необходимостью принимать важные решения, касающиеся образования, карьеры и личной жизни, что требует от них умения эффективно справляться со стрессом. Неспособность адаптироваться к стрессовым ситуациям в этот период может привести к неуверенности, тревожности, апатии и снижению мотивации, негативно сказываясь на их будущем.

Стрессоустойчивость, как способность индивида противостоять стрессовым факторам и сохранять психоэмоциональное равновесие, является важным ресурсом для преодоления жизненных трудностей и достижения поставленных целей.

Многогранность стрессоустойчивости как одного из факторов адаптации личности до сих пор вызывает интерес у многих исследователей.

Проблема стрессоустойчивости актуальна как среди отечественных ученых, так и зарубежных. Отечественными психологами, посвятившими свои работы феномену «стрессоустойчивость», являются Л.М. Аболина,

В.А. Бодрова, Б.Х. Варданын, и др, в зарубежной же литературе среди исследователей данного феномена можно выделить Ли Канга, С. Кобаса и др.

В работах Л.Р. Гребенникова, С.К. Нартова-Бочавера, Е.С. Романова, Б. Флетчера и других рассматривается связь между такими показателями как стрессоустойчивость личности и копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.

Таким образом, **целью** нашей работы является изучение возможности развития стрессоустойчивости старших подростков.

Объект: стрессоустойчивость.

Предмет: развитие стрессоустойчивости старших подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация программы, включающей занятия с элементами тренинга, способствует развитию стрессоустойчивости старших подростков.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятие «стрессоустойчивость» и определить основные характеристики данного феномена.
2. Представить характеристику стрессоустойчивости старших подростков.
3. Проанализировать методы развития стрессоустойчивости старших подростков.
4. Организовать и провести исследование стрессоустойчивости старших подростков.
5. Реализовать программу по развитию стрессоустойчивости старших подростков и оценить ее результативность.

Теоретико-методологическая основа исследования:

– теоретические исследования стрессоустойчивости (А.А. Баранов, В.А. Бодров, О.В. Лозгачева, и др).

Для реализации поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы:

Теоретические анализ психологической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: метод тестирования и опросный метод:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.
2. Стилль саморегуляции поведения ССПМ В.И. Моросанова.
3. Способы совладающего поведения WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана.

Методы количественной и качественной обработки данных: описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании принял участие 21 обучающийся 9 класса.

Описание структуры: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Основные характеристики феномена «стрессоустойчивость»

До сих пор в современной науке мы можем наблюдать интерес к изучению стресса и стрессоустойчивости, как взаимосвязанных процессов. Для подробного анализа стрессоустойчивости, как сложного психологического конструкта, первоочередным является рассмотрение понятия «стресс» и его сущности.

Автором первоначальной концепции стресса стал канадский физиолог Ганс Селье. Данный ученый отмечал, что существуют определенные специфические реакции, которые возникают в результате того, что на человека в процессе жизнедеятельности влияют различные внешние воздействия.

Но стоит заметить, что помимо данных реакций, внешние воздействия также могут стать причиной и неспецифических реакций, которые главным образом направлены на восстановление нормальной жизнедеятельности личности, за счет того, что стимулируют приспособительные функции человека, таким образом, именно представленные реакции (неспецифические) и требования главным образом составляют сущность стресса.

При определении понятия «стресс» Г. Селье пишет: «стресс есть неспецифический (нетипичный) ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [40, с. 5].

Несмотря на то, что стресс вызывает усиленно положительный или усиленно отрицательный фон, все же в большей степени значение имеет интенсивность потребности в адаптации к воздействиям, которые в свою очередь вызвали реакцию стресса.

Г. Селье подразделял стресс на несколько видов, а именно положительный стресс, который так же определяется как эустресс и отрицательный, дистресс [40].

Синдром, который описал в своих работах Селье, получил название «общий адаптационный синдром» или же, как его еще называют, синдром биологического стресса.

Селье выделяет три фазы данного синдрома:

1. Реакция тревоги. Данная реакция возникает при первичном столкновении человека с фактором стресса, на этой фазе снижается устойчивость организма, нарушаются некоторые функции, но включаются защитные механизмы. Если защита срабатывает, организм восстанавливается. При недостаточном сопротивлении или сильном стрессе возможна смерть (острая реакция на стресс).

2. Фаза сопротивления (резистентности). Наступает при длительном стрессе. Организм, если его адаптационные ресурсы достаточны, противостоит стрессу, расходуя резервы сбалансированно, тревожность снижается, сопротивление повышается.

3. Фаза истощения. Возникает при чрезмерно длительном и сильном стрессе. Механизмы регуляции, обеспечивающие защиту организма, нарушаются. Запасы адаптационной энергии истощаются, вновь проявляются признаки тревоги, которые носят необратимый характер. Данная концепция стресса говорит нам о его физиологической детерминанте.

Психологическая категория стресса, впервые определяется в работах Р. Лазаруса, проанализировав психологические проявления синдрома, который описал Г. Селье, ученый ввел понятие психологического стресса, или же, как его еще называют, эмоционального стресса. С точки зрения Р. Лазаруса психологический стресс можно определить как определенную реакцию человека на особенности взаимодействий между человеком и окружающим его миром [26].

Спустя время, понятие психологического стресса интерпретируется не просто как реакция, но и как процесс, при котором личность, рассматривая требования среды, исходит из вероятности решения возникшей проблемной ситуации и ресурсов, которыми обладает [48].

Классификация моделей стресса и подходов к пониманию стресса, предложена в работах по проблеме психологического стресса В.А. Бодрова [7], данная классификация включает в себя следующие теории и модели:

- Генетически-конституциональная теория. Для данной теории характерен взгляд, который заключается в том, что от защитных стратегий функционирования человека главным образом зависит такой показатель как способность организма сопротивляться стрессу.

- Психодинамическая модель. Данная модель главным образом базируется на теории Зигмунда Фрейда. Согласно положениям данной теории, невозможность удовлетворения личностью первостепенных биологических и социальных потребностей, составляет пусковой механизм формирования тревоги и беспокойства, которые в дальнейшем перерастают в дистресс.

- Теории конфликтов. Эта модель стресса основана на том, что основными причинами напряжения и возникновения стресса, является необходимость индивида подчиняться социальным нормам общества, и основана на взаимосвязи групповых процессов.

- Модель предрасположенности к стрессу. Неожиданные и сильные воздействия приводят человека к стрессу, а так же предрасполагающие факторы, к которым причисляют наследственные и факторы среды.

- Системная модель стресса. Путем сопоставления состояния системы с его стабильным или же нормативным значением, осуществляется адаптация личности к стрессовым ситуациям.

- Междисциплинарная модель стресса. Возникающие стресс обусловлен определенными стимулами, данные стимулы у отдельных людей

или же у большинства вызывают тревогу и приводят к поведенческим, физиологическим, а так же психологическим реакциям человека на данные стимулы.

- Интегративная модель стресса, сводится к тому, что стресс появляется из-за возникновения определенной проблемы и трудностей в разрешении данной проблемы. Успех решения возникших трудностей и проблем в большей степени зависит от ряда факторов, например от ресурсов личности, или же ее энергетического потенциала, а так же таким фактором может стать тип реагирования человека на данную ситуацию, таким образом, опираясь на представленные факторы, человек выбирает определенную стратегию поведения, направленную на предотвращение стресса.

Основной содержательной характеристикой стресса является адаптация индивида к нему, то есть стрессоустойчивость.

Существует сложность в определении понятия стрессоустойчивости в психологии. Отсутствие единого понимания приводит к разнообразию определений. В.А. Бодров [6] отмечает, что в современной науке до сих пор, не определена четкость понимания сущности феномена «стрессоустойчивость», по его мнению, в некоторых работах исследователей синонимом определения стрессоустойчивости выступает «эмоциональная устойчивость», так как данное понятие более изучено. Но все же стоит отметить, что эти понятия не тождественны и существуют различия между ними. Мы поддерживаем взгляд Бодрова, потому что считаем, что эмоциональная устойчивость является одним из компонентов стрессоустойчивости, и таким образом входит в ее структуру.

На данный момент исследование стрессоустойчивости осуществляется в трех основных направлениях, которые выделяет О.В. Лозгачева [28]:

- Традиционно-аналитическое. В представленном направлении через процессы познавательные, эмоциональные, а так же волевые рассматривают феномен «стрессоустойчивость», исследователи данного направления

отмечают, что чем выше развитие данных процессов, тем выше такие характеристики как адаптация и способность противостоять стрессу. Представителями этого направления являются В.Д. Небылицин, В.В. Суворов, Б.М. Теплов, О.А. Черникова и другие.

- Системно-регулятивное. Представленный подход рассматривает психические процессы не как отдельные элементы, а как звенья системы, которые непосредственно регулируют нашу деятельность. Успешность, продуктивность и надежность любой деятельности зависят от того, насколько хорошо работают эти регулирующие функции. (О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и другие).

- Системно-структурное. Главной характеристикой стрессоустойчивости в данном направлении является устойчивость, она подразумевает сохранение себя при условии постоянно меняющейся среды, но в то же время, данная характеристика не про замирание на одном месте, а про активное приспособление к изменениям. Картина развития человека не будет полной, если рассматривать устойчивость исключительно как сохранение одного и того же состояния, исходя из этого представленное понятие рассматривается как активное сопротивление и реакция системы на внешнее воздействие.

Стоит отметить, представленные направления не являются противоречащими, а скорее дополняющими друг друга, на данный момент из перечисленных направлений в большей степени распространенным и наиболее полным считается системно-структурное направление, представителями которого являются А.А. Баранов, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, Б.А. Вяткин, Ли Канг Хи и другие.

Предлагаем более подробно рассмотреть определения стрессоустойчивости с точки зрения разных ученых.

Стрессоустойчивость, по мнению П.Б. Зильбермана это «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных,

волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке» [18, с. 8].

Говорит о стрессоустойчивости как о взаимодействии определенных компонентов психической деятельности Б.Х. Варданян и определяет стрессоустойчивость следующим образом «свойство личности, которое призвано обеспечивать баланс и гармонию между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации» [10, с. 542].

Автор классифицирует стратегии преодоления стресса на внутренние и внешние. Внутренние стратегии фокусируются на субъективных причинах стресса, тогда как внешние направлены на изменение внешних стрессогенных факторов [10].

Такую характеристику как устойчивость к стрессу К.К. Платонов рассматривает как «способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия» [36, с. 121].

По мнению О.В. Лозгачевой стрессоустойчивость можно охарактеризовать как «комплексное свойство человека, характеризующее необходимую степень адаптации личности к действию внешних и внутренних стрессоров, которое обусловлено уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [28, с. 31]. Схожа точка зрения у В.Л. Марищук, который считает, что стрессоустойчивость это «способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности» [29, с. 83].

Стрессоустойчивость, согласно представленным определениям, это характеристика, определяющая, насколько человек успешен в деятельности,

продуктивен и способен адаптироваться или контролировать свои эмоции и характеризуется функциональной позицией данного феномена.

Некоторые ученые (Б.А. Вяткин, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов) подходят к стрессоустойчивости с точки зрения ее физиологической детерминанты, которая определяется свойствами нервной системы и темпераментом личности. Я. Рейковский берет за основу стрессоустойчивости «чувствительность в эмоциогенных раздражителях» [38].

Также существуют взгляды ученых, суть которых сводится к тому, что к стрессоустойчивости личности относят различные когнитивнообусловленные механизмы совладания со стрессом, или же как их по другому называют копинг-механизмы (Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота и др), а так же механизмы психологической защиты (Н. Хаан).

При выборе определенной копинг-стратегии личность руководствуется уровнем сформированности определенных качеств, данные качества являются компонентами стрессоустойчивости, у данных компонентов в свою очередь присутствуют определенные подструктуры, представленные качествами личности которые оказывают влияние на уровень стрессоустойчивости. Эти качества, такие как самооценка, тревожность, темперамент, саморегуляция, импульсивность, удовлетворенность собой и другие, влияют на способность справляться со стрессом и могут быть измерены диагностическим инструментарием [8; 32].

Многочисленные исследователи рассматривают механизмы защиты психики и стратегии копинг-поведения как формы адаптации к стрессу. Копинг-поведение можно охарактеризовать как индивидуальную стратегию, ориентированную на уменьшение влияния психологической угрозы. Без сомнения, овладение методами управления эмоциональным напряжением играет важную роль в развитии стрессоустойчивости личности, но в то же

время важно отметить, что механизмы преодоления стресса и понятие стрессоустойчивости взаимно связаны, но не являются одним и тем же.

Ученая Н.И. Бережная [2] демонстрирует комплексный подход к пониманию стрессоустойчивости, она считает, что данный феномен является качеством личности и состоит из совокупности определенных компонентов, таких как:

- Психофизиологический. Например, тип и свойства нервной системы человека.
- Мотивационный. Путем манипуляции мотивации, можно изменить эмоциональную устойчивость, повысить ее или же наоборот понизить.
- Эмоциональный опыт. Приобретенный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций, определенный опыт личности.
- Волевой. Суть данного компонента сводится к саморегуляции личности, регуляции деятельности человека в соответствии с определенными требованиями которые предъявляет та или иная ситуация.
- Профессиональный. Подразумевает готовность человека к исполнению задач, в соответствии с подготовкой и профессиональной информированностью.
- Интеллектуальный. Включает в себя такие действия как оценка сложившейся ситуации, прогноз по изменению данной ситуации и принятие решений, которые направлены на дальнейшее разрешение ситуации и конкретные действия по решению проблемы.

Стоит отметить, что компоненты стрессоустойчивости имеют определенную взаимосвязь между собой и поэтому не выраженность одних компонентов можно компенсировать за счет выраженности других [19].

В работах А.П. Катунина выделены основные и дополнительные компоненты стрессоустойчивости, к основным компонентам он относит эмоциональный, волевой и интеллектуальный, а к дополнительным

мотивационный, физиологический, операциональный, коммуникативный и познавательный [20].

Ю.Н. Гурьяновым [13] была предложена структура стрессоустойчивости, в которую входят следующие компоненты:

- Мотивационный. Этот компонент отражает стремление индивида к реализации заданных целей.
- Физиологический. Составляет определенные энергетические возможности человеческого организма
- Познавательный. Суть данного компонента сводится к пониманию задачи и степени ее осознания.
- Операциональный. Данный компонент объединяет способы и приемы деятельности, применяемые личностью.
- Коммуникативный. Характеризует социально-психологическую сторону деятельности личности, а так же состояние готовности личности к взаимодействию с окружающими.

Другим исследователем А.Л. Рудаковым были выделены следующие компоненты стрессоустойчивости: направленность личности, личностная и ситуативная тревожность, локус контроля, личностная рефлексия, самооценка, когнитивный стиль, степень нейротизма [39].

Таким образом, сопоставив ряд подходов, можно сделать вывод, что структура стрессоустойчивости образована единством мотивационного, когнитивного, эмоционального, волевого и поведенческого компонентов.

Врожденные особенности организма, ранний детский опыт, личностные особенности, установки, ценности и направленность индивида, факторы социальной среды, все вышеперечисленное составляет факторы, а так же ресурсы человека, которые в свою очередь влияют на показатели стрессоустойчивости. Также, на стрессоустойчивость личности может оказывать влияние уровень сензитивности, способность или же наоборот

неспособность анализировать свое состояние, прогноз будущего, все вышеперечисленное относится к когнитивным факторам [9; 23].

Стоит отметить, что ключевым фактором стрессоустойчивости является и управление своим психологическим и эмоциональным состоянием.

Исходя из анализа научной литературы, стрессоустойчивость можно охарактеризовать как качество личности, которое позволяет ей адаптироваться к сложным эмоциональным ситуациям, не теряя при этом способности контролировать свои эмоции, оставаться работоспособной и действовать согласно поставленным целям, оно формируется за счет интеграции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психики.

Стрессоустойчивость включает в себя способности личности адаптироваться в условиях экстремальной ситуации, обуславливается показателем уровня активации ресурсов организма и психики и проявляется в функциональном состоянии и работоспособности.

Факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются врожденные особенности, ранний детский опыт, личностные черты, направленность личности, социальное окружение, когнитивные способности, управление эмоциональным и психологическим состоянием личности. Важным аспектом является изучение стрессоустойчивости обучающихся, об особенностях проявления стресса, факторах возникновения стресса в старшем подростковом возрасте речь будет идти в следующем параграфе.

1.2. Стрессоустойчивость обучающихся

Период жизни человека, расположенный между детством и юношеством, называется подростковым. Зарубежные ученые границами данного периода определяют возрастной промежуток от 11 до 19 лет. Несмотря на множество предложенных вариантов, общепризнанной периодизацией возраста в России является периодизация психического развития Д.Б. Эльконина, в которой автор каждый возрастной период предлагает определять такими показателями, как социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности и психические новообразования. Д.Б. Эльконин выделяет период 11 – 17 лет как границы подросткового возраста, причем внутри него подразделяет на младший подростковый возраст (11 – 15 лет), а также старший подростковый возраст (15 – 17 лет) [49].

Ведущая деятельность в старшем подростковом возрасте с интимно-личностной постепенно сменяется на учебно-профессиональную. На данном этапе взросления у подростков появляются новые жизненные ценности, цели и задачи. Задумываясь о будущей профессии и дальнейшей жизни, они постоянно оказываются в ситуации выбора. Происходит качественное преобразование ситуации взаимодействия с субъектами социального окружения. Осуществляется трансформация значимых лиц, взаимоотношения с взрослыми претерпевают изменения, становятся менее напряжёнными, значительно повышается заинтересованность в общении с ними, это обуславливается потребностью в опеке, руководстве, примере [44].

Данный возраст является началом интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении. Происходит изменение в развитии моральных установок.

Старший подросток, обладая сформированным представлением о морали и нормах общения, теперь активно выстраивает собственную систему взглядов и требований к отношениям с людьми и коллективом, что в свою очередь, позволяет ему проявлять независимость и противостоять влиянию, которое идет вразрез с его внутренними принципами.

Так же А.В. Матюхина [30] считает, что в данный возрастной период появляется интерес к противоположному полу. Он обусловлен физическим и половым развитием, так же подросток начинает уделять особое внимание своей внешности. Источником сильных переживаний в данном возрасте нередко становится безответная симпатия.

Данный возраст ключевой этап становления личности, характеризующийся превращением ребёнка во взрослого. Эта трансформация обусловлена принятием новых социальных ролей и ответственностью за их выбор, подросток критически осмысляет мир, задаваясь вопросами самоидентификации («Кто я?», «Кем я хочу стать?»), что может сопровождаться переживаниями ненужности и бесцельности, способными привести к девиантному поведению [37].

Этот возраст характеризуют как переходный, поскольку происходит переход личности к новым социальным ролям, этот процесс наполнен факторами, которые могут являться стрессогенными для подросткового возраста [47].

Исследователь Н.А. Кебина [22] отмечает, что в этом возрасте происходит резкая смена внутренней позиции школьника, основной направленностью старшего подростка становится обращенность в будущее, выбор профессии, самоопределение, обретение идентичности все это центральная деятельность старшего подростка. Именно представленные аспекты зачастую сопровождаются стрессом и тревожностью, так же Н.А. Кебина отмечает, что элементом стресса становится сдача выпускных

экзаменов, в данном случае экзаменационный стресс является психотравмирующим.

Наиболее распространёнными причинами стресса в старшем подростковом возрасте могут являться:

- Учёба и школа, завышенные ожидания родителей и педагогов в отношении поведения, успеваемости и достижений подростков могут приводить к стрессу, когда подросток не справляется с нагрузкой и ответственностью.

- Отношения со сверстниками, даже с учетом того факта, что у старших подростков происходит смена ведущего вида деятельности, межличностное общение все равно занимает важную роль в жизни подростка и может оказать влияние на развитие стресса, причинами этого могут стать давление со стороны сверстников, ссоры, прерывание общения с близкими друзьями и первые отношения.

- Отношения с семьей также являются фактором развития стресса, так как зачастую в данном возрасте родители не понимают своих детей, их выбора, стремлений, действий, так же предметом разногласий может стать дальнейший профессиональный выбор старшего подростка, нежелание родителей отпускать своего ребенка в свободное плавание, все вышеперечисленное нередко становится предметом ссор и стресса.

- Представления о себе, стоит отметить, что в старшем подростковом возрасте все еще происходят физические и психологические изменения личности, и если у старшего подростка имеются определенные особенности развития, изменения происходят раньше или же наоборот позже, чем у других, тогда вероятность стресса может повышаться, из-за сравнения себя с другими людьми и осознания, что подросток отличается от остальных ровесников [1].

Основной причиной стресса в 9 – 11 классах все же являются экзамены и возросшие академические требования, что характеризуется повышенной

ответственностью за свое дальнейшее будущее, изменениями в отношениях с семьей, а так же подготовкой к самостоятельной жизни после окончания школы [16; 24].

Поскольку в нашем исследовании приняли участие обучающиеся 9 класса, стоит отметить, что в данном возрасте главным фактором стресса являются противоречия между желанием продолжить дальнейшее обучение в школе, или окончить школу, в данном случае зачастую у выпускников и родителей взгляды на данную проблему расходятся, что может привести к напряженным отношениям, проблемам с самоопределением и стрессу.

Наличие стрессового фактора само по себе не всегда приводит к стрессу, так как реакция подростков на ситуации индивидуальна и зависит от их личного опыта, прошлых переживаний и личностных качеств. Стрессовая реакция вызывает изменения в организме, по-разному влияющие на учебную деятельность и эмоциональное состояние, признаками стресса у подростков являются изменения в деятельности, поведении, эмоциональных переживаниях, а также физиологические реакции, заметные как самому подростку, так и окружающим [31; 35; 42].

Обращаясь к характеристике подростков с разным уровнем стрессоустойчивости, рассмотрим взгляд на данную проблему Р.Б. Юсуповой [50], она приходит к выводу о том, что подростков с высокими показателями стрессоустойчивости отличает адекватная и высока самооценка, положительное отношением к себе и ожиданием такого же отношения со стороны окружающих. Для них характерно адекватное самопонимание и самопринятие, уверенность в себе, склонность считать, что важные события в их жизни это результат их собственных действий. Они считают, что способны управлять обстоятельствами, чувствуют ответственность за события и жизнь в целом. Такие подростки не проявляют склонности к самообвинению, имеют низкую тревожность. Подростки с низкой стрессоустойчивостью обладают заниженной самооценкой, это

обусловлено стремлением к самообвинению, ожиданием отрицательного отношения к себе со стороны окружающих, данные подростки не уверены в себе, имеют повышенный уровень тревожности.

Таким образом, данный возраст характеризуется переходом от интимно-личностного общения к учебно-профессиональной деятельности, к самоопределению, требующему от подростка принятия ответственных решений о своем будущем. В этот период активно формируется мировоззрение и ценностные ориентиры, что делает подростков восприимчивыми к социальному влиянию.

Так же характерны переживания в отношениях со сверстниками и родителями, противоположным полом, переживания связанные с собственной персоной, с выпускными экзаменами и, конечно же, первые шаги к определению будущей профессии и самого себя, что в свою очередь вызывает эмоциональные переживания из-за сложности выбора и возложенной ответственности

Индивидуальная реакция подростка на стресс обусловлена как личностными особенностями, так и предыдущим жизненным опытом. Все вышеперечисленные факты, говорят о важности развития стрессоустойчивости старших подростков.

1.3. Особенности формирования и развития стрессоустойчивости обучающихся

В период подросткового возраста вопросы стресса и способности к его преодолению приобретают особую значимость. Вследствие высокой восприимчивости к внешним воздействиям, подростки демонстрируют подверженность стрессовым состояниям, при этом симптоматика, наблюдаемая у данной возрастной группы, в значительной степени сопоставима с симптомами, фиксируемыми у взрослых. Разнообразные

обстоятельства, определяемые в научной литературе как стрессоры, могут провоцировать возникновение эмоциональной напряженности у подростков.

Согласно данным, полученным в ходе исследований, проведенных американскими психологами, установлено, что воздействие стрессовых факторов способно негативно сказываться на уровне самоконтроля, в особенности у подростков, переживающих психологически сложные периоды, при этом, импульсивные реакции, возникающие как следствие стресса, могут быть ошибочно интерпретированы, например, как проявление синдрома дефицита внимания и гиперактивности [51].

В процессе взаимодействия индивида со стрессогенной ситуацией ключевое значение приобретает субъективная интерпретация происходящего, обусловленная накопленным жизненным опытом, преобладающими эмоциональными состояниями и используемыми моделями поведения, данные субъективные характеристики охватывают оценку степени важности возникшей ситуации, возможность осуществления контроля над стрессом, вероятность изменения сложившихся обстоятельств, уровень неопределенности, частоту повторения подобных ситуаций и индивидуальный опыт, полученный при столкновении с аналогичными стрессовыми воздействиями [15].

Анализ психологических и клинических исследований стрессовых состояний свидетельствует о сложной динамике взаимодействия компенсаторных и адаптационных процессов. Специалистами идентифицирован ряд эффективных психологических стратегий, способствующих успешному преодолению стрессовых воздействий и сохранению психологического здоровья подростков.

Способы адаптации к стрессовой ситуации включают:

- защитные механизмы (неосознанные) – неосознанные действия человека, направленные на защиту своего собственного внутреннего мира от

тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности;

- копинг-механизмы совладения со стрессом – сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей [52].

Д.А. Леонтьев [27] предлагает многоуровневую модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами. Это теоретическая модель, соотносящая ряд конструктов, описывающих в разных теоретических контекстах психологические процессы противодействия неблагоприятным воздействиям. Феномен сохранения устойчивого уровня психологического и физического благополучия в сложных ситуациях, способность к восстановлению после подобных эпизодов без возникновения долгосрочных нарушений, а также успешная адаптация к негативным трансформациям в психоэмоциональной сфере обозначается термином «резилентность». Подчеркивается, что, несмотря на потенциальную генетическую предрасположенность к данному свойству, его развитие возможно посредством целенаправленных усилий. В русскоязычной научной литературе термин «resilience» представлен в нескольких интерпретациях, включая резилентность, жизнеспособность и жизнестойкость. Указанный феномен привлёк внимание широкого круга исследователей, в том числе и отечественного психолога Д.А. Леонтьева. В частности, данное понятие было им переведено на русский язык как «жизнестойкость».

Жизнестойкость включает в себя три компонента: включенность, контроль, принятие риска. К способам реагирования человека на стресс при выраженных показателях компонентов жизнестойкости можно отнести:

- при высоком уровне включенности – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- при высоком уровне контроля – влияние на события, а не беспомощность;

- при высоком уровне вызова – стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Жизнестойкость подростка к стрессу связана с саморегуляцией, основанной на знании способов регулирования психических состояний. Волевая саморегуляция способствует большей устойчивости к неблагоприятным стрессорам. Люди с эмоциональной ригидностью более подвержены стрессам, неспособности легко и быстро изменить направление своих эмоций и произвольно их регулировать. Подростки отличаются разным уровнем жизнестойкости, те подростки, которые могут самостоятельно преодолевать стрессовые ситуации, переводя их в различные виды деятельности, более устойчивы к негативному влиянию внешних негативных факторов.

Стрессоустойчивость у подростков может быть повышена путем развития: саморегуляции, так как от нее зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок; рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста [41].

Внутренний ресурс подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Внешний ресурс как эмоциональная поддержка значимых людей, также является важным фактором в подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций [45].

Формирование навыков управления своим состоянием повышает устойчивость к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы. Организация

специальной психологической подготовки осуществляется посредством проведения лекций, практических занятий, тренингов. Практическое обучение методам психической саморегуляции необходимо для оперативного снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях деятельности, а также для восстановления функционального состояния при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокого уровня тревожности, раздражительности и пр.) [4].

Среди методов и приемов, которые помогут подростку справиться со стрессом, выделяют:

- Приемы самопомощи и экстренной помощи при стрессе.
- Приёмы и методы саморегуляции: регуляция дыхания, дыхательная гимнастика, управление вниманием, приёмы концентрации внимания, нервно мышечная релаксация, визуализация, самовнушение, массаж биологически активных точек.
- Психопрофилактические методы: аутотренинг, медитация, идеомоторная тренировка [41].

При формировании стрессоустойчивости подростков можно выделить три основные задачи: управление стрессогенностью ситуации, управление своим состоянием и восстановление после стресса.

При всем многообразии существующих средств и методов коррекции стресса и повышения стрессоустойчивости, наиболее приемлемым и действенным средством, является психологический тренинг.

Одним из эффективных методов повышения стрессоустойчивости является социально-психологический тренинг, как «многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека» [5, с. 41].

Г.С. Джура под социально-психологическим тренингом понимает «активное обучение с целью формирования компетентности, активности и направленности личности в общении с людьми и повышения уровня развития группы как социально-психологического объекта» [14, с. 19].

Ю.В. Трофимовой подчеркивается, что «социально-психологический тренинг выступает актуальной формой проведения практических занятий и осуществляется посредством интенсивного группового взаимодействия» [43, с. 225].

Антистрессовый тренинг фокусируется на теории и практике управления стрессом, профилактике стресса и увеличении уровня стрессоустойчивости. Основная задача тренинга заключается в улучшении стрессоустойчивости, которая представляет собой способность активно преобразовывать стрессовые ситуации или адаптироваться к ним.

Г.Б. Моница и Н.В. Раннала определили антистрессовый тренинг как «область практической психологии, ориентированную на использование интерактивных, аутоактивных, психокоррекционных методов, с целью развития внешних и внутренних ресурсов стрессоустойчивости личности» [33, с. 9].

Антистрессовый тренинг, предложенный Д.Е. Есиповой [17], предусматривает четыре этапа, которые взаимно дополняют друг друга.

Первый этап включает в себя знакомство с основами теории стресса, на втором этапе подключается использование приемов работы с телом, которая основывается на контролируемом расслаблении мышц, а также использование дыхательных методов. Таким образом, возможно достичь состояния расслабления, что, в свою очередь, может снизить уровень психического напряжения.

Третий этап направлен на усиление ресурсных состояний участников с использованием методов самовнушения и разработки стратегий для достижения желаемых состояний. В этот период также формируются

различные стратегии поведения и приобретаются навыки эффективной реакции на стрессовые ситуации.

Наконец, на четвертом этапе происходит завершение тренинга, где участники делятся своими переживаниями, эмоциями и новыми умениями с другими участниками.

С точки зрения Т.В. Духтановой [15], антистрессовый тренинг должен включать:

- Навыки управления эмоциями: может помочь людям осознать свои эмоциональные реакции на стрессовые ситуации и научиться управлять ими.
- Техники релаксации: Техники глубокого дыхания, медитации, йоги или прогрессивной мускульной релаксации могут помочь снизить уровень стресса и улучшить восстановление после стресса.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): фокусировка на изменении мыслей и убеждений, которые могут усиливать стрессовые реакции, и развитие здоровых стратегий приспособления.
- Тренировка устойчивости: Обучение новым навыкам реагирования в стрессовых ситуациях и практика поведенческих стратегий, способствующих адаптации к стрессу, может улучшить уровень стрессоустойчивости.
- Поддержка и обмен опытом: обсуждение стрессовых ситуаций, получение поддержки.

Результатом социально-психологического тренинга, направленного на развитие стрессоустойчивости, должно быть изменение поведенческих паттернов, включая: поддержание высокой производительности, способность эффективно работать без напряжения, несмотря на сложные обстоятельства, изменение восприятия жизненных ситуаций, отказ от рассматривания их как конфликтных.

Психологический тренинг при этом выступает формой активного обучения, позволяющей подросткам «самоформировать» определенные навыки и умения совладания со стрессовой ситуацией, анализировать

возникающие ситуации с разных точек зрения и развивать в себе способности самопознания [3].

Эффективность тренингов во многом определяется возможностью комбинирования различных педагогических приемов. В рамках занятий органично сочетаются информационные блоки, анализ практических ситуаций, имитационные игры и специальные упражнения, направленные на развитие конкретных умений, актуальных для участников, подобный синтез обучающих технологий создает условия для более качественного усвоения материала по сравнению с традиционными образовательными форматами. Многообразие применяемых методов не только повышает вовлеченность участников, но и обеспечивает прочное закрепление полученных знаний и навыков [12].

Развитие стрессоустойчивости у подростков в тренинговом формате должно осуществляться по принципу постепенного усложнения задач. Первый шаг – просветительский, направленный на усвоение ключевых понятий о стрессе и его проявлениях. Второй этап – инструментальный, включающий освоение техник самоконтроля и методов совладания со стрессом. Финальная стадия – практико-ориентированная, когда участники в безопасных условиях отрабатывают полученные навыки, учатся распознавать стрессовые реакции и оперативно восстанавливать психоэмоциональное равновесие [46].

В настоящее время существует значительное количество методических разновидностей саморегуляции, которые успешно применяются на практике. Наиболее известными и распространенными из них являются: аутогенная тренировка (аутотренинг), способствующий снятию симптомов стрессорного воздействия, обеспечению полноценного отдыха телу и уму от физических и психических нагрузок мышечное расслабление (релаксация), способствующая снятию (или ослаблению) нервно-психического напряжения и, следовательно, предупреждению и преодолению стрессовых состояний,

дыхательная гимнастика, помогающая стабилизировать эмоциональное состояние. Тренинг открывает широкие возможности для овладения подростками вышеперечисленными методами и приемами психической саморегуляции, что, в свою очередь, способствует эффективному предупреждению и успешному преодолению стрессовых состояний, а также формированию стрессоустойчивости [46].

Таким образом, тренинг служит эффективным инструментом развития стрессоустойчивости у подростков, объединяя теоретическое обучение с практическим освоением навыков саморегуляции и адаптивного поведения. Ключевым элементом тренинга является развитие способности к осознанной саморегуляции – обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием через дыхательные техники, мышечную релаксацию, когнитивную переоценку ситуаций. В результате тренинга у подростков формируется устойчивый навык самостоятельного регулирования своего психофизиологического состояния в различных стрессогенных ситуациях.

Выводы по Главе 1

В ходе анализа литературы мы пришли к выводу, что стрессоустойчивость можно определить как «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке» [18, с. 8]. Стрессоустойчивость позволяет адаптироваться к сложным эмоциональным ситуациям, не теряя при этом способности контролировать свои эмоции, оставаться работоспособной и действовать согласно поставленным целям.

Факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются врожденные особенности, личностные, социальное окружение, когнитивные

способности. Кроме того, ключевыми фактором высокой стрессоустойчивости является навыки управления своим психологическим состояниями.

Старший подростковый возраст характеризуется переходом от интимно-личностного общения к учебно-профессиональной деятельности, к самоопределению, требующему от подростка принятия ответственных решений о своем будущем. В этот период активно формируется мировоззрение и ценностные ориентиры, что делает подростков восприимчивыми к социальному влиянию.

Так же характерны переживания в отношениях со сверстниками и родителями, противоположным полом, переживания связанные с собственной персоной, с выпускными экзаменами и, конечно же, первые шаги к определению будущей профессии и самого себя, что в свою очередь вызывает эмоциональные переживания из-за сложности выбора и возложенной ответственности. Все вышеперечисленное обуславливает важность развития стрессоустойчивости у старших подростков.

Одним из эффективных инструментов развития стрессоустойчивости является тренинг, объединяя теоретическое обучение (изучение природы стресса и его механизмов) с практическим освоением навыков саморегуляции и адаптивного поведения. Ключевым элементом тренинга является развитие способности к осознанной саморегуляции – обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием через дыхательные техники, мышечную релаксацию. В результате тренинга у подростков формируется устойчивый навык самостоятельного регулирования своего психофизиологического состояния в различных стрессогенных ситуациях.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Программа развития стрессоустойчивости обучающихся

Разработка программы развития стрессоустойчивости обучающихся проводилась с сентября 2024 года по апрель 2025 года и проходила в несколько этапов. Первый этап аналитический, на данном этапе происходило изучение научной литературы, посвященной теме стрессоустойчивости старших подростков, данный этап был проведен с сентября 2024 года по ноябрь 2024 года. Второй этап констатирующий, на данном этапе проводилось первичное исследование стрессоустойчивости старших подростков, а также подбор и адаптация программы, данный этап был реализован с декабря 2024 года по февраль 2025 года. Третий этап формирующий, на данном этапе проходила реализация программы (с марта 2025 года по апрель 2025 года), также в конце апреля была проведена повторная диагностика стрессоустойчивости старших подростков, для оценки эффективности программы.

На констатирующем этапе разработки программы в декабре 2024 года, было проведено первичное исследование стрессоустойчивости старших подростков. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы г. Красноярска, в данном исследовании принял участие 21 обучающийся 9 класса в возрасте 15 – 16 лет.

В исследовании применялись следующие методы:

- Теоретические анализ психологической литературы по проблеме исследования.
- Эмпирические: метод тестирования и опросный метод:
- Методы количественной и качественной обработки данных: описательная статистика.

Методики исследования:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова [25].

Цель представленной методики заключается в выявлении уровня стрессоустойчивости.

Методика включает 18 утверждений, оценивающих частоту проявления определённых реакций на события. Респондент выражает степень согласия с каждым утверждением по шкале: 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, на основе ответов определяется уровень стрессоустойчивости, который может варьироваться от очень низкого до очень высокого.

Время прохождения методики составляет 5 – 10 минут.

2. Стилль саморегуляции поведения ССПМ В.И. Моросанова [34].

Цель методики это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Обучающимся предлагается последовательно прочитать каждое высказывание выбрать один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно».

Время прохождения методики составляет: 10 – 15 минут.

3. Способы совладающего поведения WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана [11].

Цель методики: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые характеризуют определенный способ поведения в проблемной или трудной ситуации. Каждое утверждение оценивается по 4 – бальной шкале в соответствии с частотой использования определенной стратегии (никогда, редко, иногда, часто). Данная методика позволяет выявить преобладающие копинг-стратегии из 8 представленных: конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; положительная переоценка.

Время прохождения методики составляет: 10 – 15 минут.

Реализация исследования предполагает несколько этапов.

Первый этап предполагает подготовку к эмпирическому исследованию. Согласование места и времени проведения исследования, подбор методик и подготовка индивидуального пакета материалов, который включает в себя инструкцию к тесту и бланк ответов.

Второй этап посвящен проведению исследования, а также предполагает первичную обработку полученных данных, в том числе присваивание респонденту определенного номера, а так же ввод первоначальных баллов в протокол исследования.

Третий этап в данном исследовании является заключительным и подразумевает качественную и количественную обработку полученных данных, для обработки данных используется описательная статистика, после проведения исследования и обработки данных, происходит подбор, адаптация и реализация программы развития стрессоустойчивости обучающихся.

Далее будут описаны результаты первичной диагностики.

По методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) были получены результаты, наглядно представленные на рис. 1.

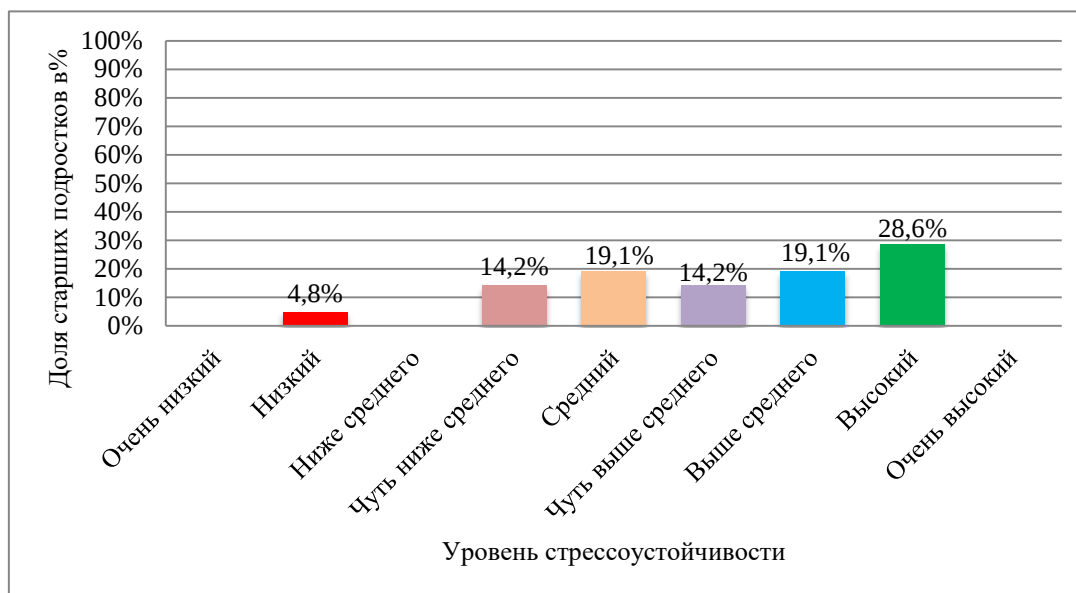


Рис. 1. Распределение старших подростков по уровню стрессоустойчивости

Анализ стрессоустойчивости показал, что у 4,8% старших подростков наблюдается низкая способность справляться со стрессом. У 14,2% этот показатель несколько ниже среднего. Средний уровень стрессоустойчивости зафиксирован у 19,1% старших подростков. Уровень чуть выше среднего зафиксирован у 14,2% старших подростков. Ещё одна группа, составляющая 19,1%, демонстрирует стрессоустойчивость выше среднего. Высокий уровень сопротивляемости стрессу обнаружен у 28,6% старших подростков. Полученные результаты первичного исследования подчеркивают необходимость целенаправленного развития стрессоустойчивости в рассматриваемой группе.

Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой позволила получить следующие результаты, наглядно представленные на рис. 2.



Рис. 2. Распределение старших подростков по уровню саморегуляции и ее компонентов.

Результаты исследования показали, что часть (42,8%) старших подростков демонстрируют низкий уровень саморегуляции. Эта группа испытывает дефицит в осознанном планировании и контроле своих действий. Способность к адаптации и преодолению трудностей на пути к цели у данных подростков также снижена. В противовес этому, 28,6% старших подростков показывают средний и высокий уровень саморегуляции. Они демонстрируют самостоятельность, гибкость мышления и способность к целеполаганию. Более того, они умеют адаптировать свои стратегии поведения в зависимости от ситуации, компенсируя, таким образом, возможные личностные ограничения.

Планирование у 14,3% старших подростков находится на низком уровне, они демонстрируют непостоянство в своих стремлениях, нечеткость жизненных перспектив и склонность действовать спонтанно, под влиянием момента. 38,1% старших подростков имеют средний уровень планирования, остальные часть (47,6%) высокий уровень, что свидетельствуют о том, что старшие подростки демонстрируют развитые навыки планирования и целеполагания, они инициативны, самостоятельны и способны добиваться успеха, несмотря на трудности.

По показателю моделирование 19% старших подростков имеют низкий уровень, большая часть (76,2%) имеет средний уровень, 4,8% высокий. Таким образом, большая часть старших подростков демонстрирует умение выделять ключевые условия для достижения целей и быстро адаптироваться к меняющимся обстоятельствам, в том числе и в учебном процессе.

Программирование у 42,8% на низком уровне, у большей части старших подростков (52,4%) находится на среднем уровне, у 4,8% на высоком. Большая часть старших подростков способна разрабатывать программы действий, адаптироваться к учебным ситуациям и гибки в изменении стратегии действия.

По показателю оценивание результатов большая часть старших подростков имеет средний уровень (90,5%), 9,5% высокий уровень, таким образом, большая часть способна объективно оценивать результаты, быстро выявлять ошибки и корректировать действия для достижения цели.

Гибкость у 47,6% старших подростков сформирована на низком уровне, что говорит о трудностях в адаптации к изменениям, у 38,1% гибкость находится на среднем уровне, у 14,3 % на высоком. Высокий и средний уровень развития данного компонента позволяет быстро оценивать изменения, легко перестраивать планы и тактики действий.

По показателю самостоятельность 9,5% старших подростков имеет низкий уровень, что указывает на зависимость от мнения и оценки

окружающих людей. У 47,6% средний уровень самостоятельности, у 42,8% высокий уровень самостоятельности, для данных подростков характерна автономность в организации своей активности, самостоятельном планировании своей деятельности.

Таким образом, у большинства старших подростков, принявших участие в исследовании, гибкость преимущественно находится на низком и среднем уровне. Такие показатели как моделирование, программирование, оценивание результатов, у большей части старших подростков находятся на среднем уровне. Планирование, самостоятельность у большей части старших подростков находятся на среднем и высоком уровне.

Результаты методики «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана) наглядно представлены на рис. 3.

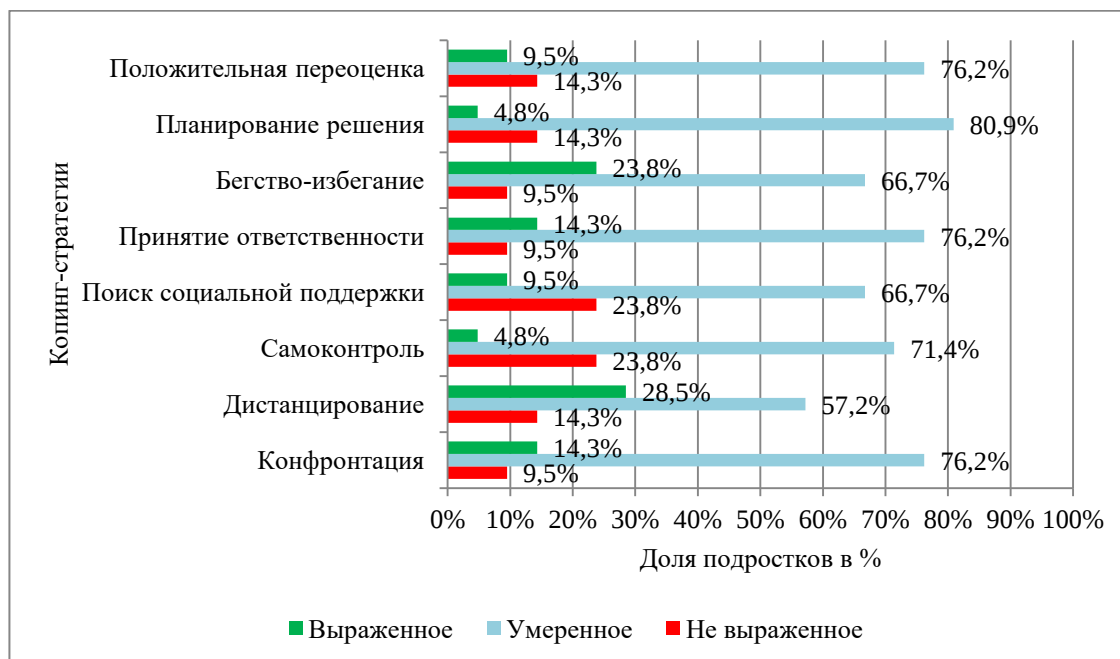


Рис. 3. Распределение старших подростков по уровню выраженности копинг-стратегий.

Из невыраженных стратегий наибольший процент выборов приходится на стратегии «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», процент старших подростков по данным шкалам распределяется в равной степени, а

именно 23,8% старших подростков. Не выраженность стратегии «поиск социальной поддержки» может указывать на склонность к самостоятельности, ограниченному использованию внешних ресурсов. Не выраженность стратегии «самоконтроль» может указывать на открытость в выражении эмоций, отсутствие страха самораскрытия, некоторую сложность в регуляции своих переживаний.

Согласно полученным данным, в группе старших подростков наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию.

Из выраженных предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по шкалам «дистанцирование» 28,5% старших подростков «бегство – избегание» 23,8% старших подростков. Для старших подростков, выбирающих стратегию «дистанцирование» характерны попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п. При выраженном использовании стратегии «бегство-избегание» для старших подростков характерны попытки преодоления негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, отвлечения и т.п.

Таким образом, полученные результаты диагностического обследования послужили основанием для апробации программы, направленной на развития стрессоустойчивости старших подростков.

2.2. Реализация программы

Данная программа была адаптирована на основе программы «Лицом к лицу с экзаменом» педагога-психолога высшей квалификационной категории Н.Е. Квачевой [21].

В современном мире старшие подростки сталкиваются с множеством стрессовых факторов, таких как учебная нагрузка, социальные ожидания, проблемы в отношениях с ровесниками и родителями, а также неопределенность в будущем. Эти факторы могут негативно сказываться на психическом здоровье и общем благополучии подростков.

Развитие стрессоустойчивости становится важным аспектом подготовки старших подростков к взрослой жизни, позволяя им эффективно справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям.

Таким образом, целью программы является развитие стрессоустойчивого поведения, навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у старших подростков.

Задачи:

1. Способствовать развитию навыков эффективного поведения в ситуации стресса.
2. Способствовать развитию саморегуляции старших подростков.
3. Способствовать развитию навыков распознавания негативных эмоций и работы с ними.

Ожидаемые результаты:

1. Старшие подростки способны эффективно действовать в ситуации стресса.
2. Старшие подростки способны адаптироваться к новым условиям, регулировать свое состояние, планировать разные пути разрешения стрессовой ситуации.

3. Старшие подростки способны распознавать свое эмоциональное состояние и работать с ним.

Целевая аудитория: в реализации задействованы нормотипичные старшие подростки, обучающиеся в 9 классе.

Сроки реализации: 3 месяца, частота проведения занятий 1 занятие в неделю.

Формы работы: групповая работа.

Методы работы: дискуссия, игры, тренинговые упражнения, разбор кейсов, мини-лекции, техники саморегуляции.

Структура занятия:

- 1 этап – ритуал приветствия;
- 2 этап – разминка, постановка цели и задач занятия, обсуждение темы занятия;
- 3 этап – теоретическая и практическая часть занятий;
- 4 этап – подведение итогов (рефлексия);
- 5 этап – ритуал прощания.

Этапы реализации:

1. Вводный. Данный этап включает в себя актуализацию знаний старших подростков о стрессе в жизни человека, создание благоприятной обстановки в рабочей группе, а также обсуждение правил работы в группе.

2. Практикоориентированный. Данный этап включает в себя работу по развитию навыков эффективного поведения в ситуации стресса, работу с эмоциональным состоянием и саморегуляцией.

3. Заключительный. Подведение итогов занятий, рефлексивная оценка старшими подростками приобретенных навыков, анализ полученных результатов.

Подробные конспекты занятий данной программы представлены в Приложении А.

Тематическое планирование занятий представлено в табл.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Цель занятия, содержание занятия	Часы
1	2	3	4
Вводный этап			
1	«Я и стресс»	Цель: знакомство с группой, создание рабочей атмосферы, актуализация и выявление знаний о стрессе и стрессоустойчивости. Содержание: – Упражнение «Снежный ком». – Упражнение «Что за группа». – Упражнение «Ассоциация». – Упражнение «Стресс в жизни человека». – Упражнение «Списки». – Рефлексия. – Ритуал прощания «Я хочу, чтобы».	45 минут
Практикоориентированный этап			
2	«Стресс и стрессоустойчивость»	Цель: познакомить старших подростков с понятием стрессоустойчивости и стресса, его видами и влиянием на организм. Содержание: – Приветствие «Рукопожатие» – Разминка «Поменяйтесь местами те, кто» – Мини-лекция «Стресс и стрессоустойчивость» – Дискуссия на тему «Зачем быть стрессоустойчивым» – Рефлексия – Ритуал прощания «Цвет моего настроения»	45 минут
3	«Борьба со стрессом»	Цель: развитие навыков эффективного преодоления ситуации стресса. Содержание: – Приветствие «Сегодня я рад...» – Разминка «Ритмический рисунок имени» – Мини-лекция «Стратегии преодоления стресса» – Проигрывание стрессовых ситуаций с использованием разных стратегий. – Упражнение «Рефлексивная мишень» – Ритуал прощания «Пожелание»	45 минут
4	«Мой ресурс»	Цель: развитие у участников уверенности в себе, своих силах, адекватных представлений о своих способностях, своих сильных сторонах. Содержание: – Приветствие «Креативное приветствие». – Разминка «Я хвалю себя за то, что...» – Упражнение «Мои сильные стороны» – Упражнение «Образ уверенности»	45 минут

Продолжение Таблицы

1	2	3	4
		– Упражнение «История успеха» – Рефлексия – Ритуал прощания «Заряд уверенности»	45 минут
5	«Пойми эмоцию»	Цель: развить навыки распознавания и понимания собственных эмоций в стрессовых ситуациях. Содержание: – Приветствие «Приветствие без слов» – Разминка «Откровенно говоря» – Упражнение «Контур тела» – Упражнение «ПЧМ» – Упражнение «Эмоциональный барометр» – Рефлексия – Ритуал прощания «Тепло рук и сердца»	45 минут
6	«Эмоциональная разгрузка»	Цель: обучение конструктивным приемам снятия эмоционального напряжения Содержание: – Приветствие «Комплимент» – Разминка «Передача хлопка» – Упражнение «Измеритель настроения» – Упражнение «Заземление» – Упражнение-игра «Страхни» – Упражнение «Избавимся от напряжения» – Рефлексия – Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»	45 минут
7	«Стресс и тревога»	Цель: познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации. Содержание: – Приветствие «Приветствие без слов» – Разминка «Я – это...» – Упражнение «Состояние тревоги и покоя» – Упражнение «Мышечная релаксация» – Упражнение «Медитация на предмет» – Упражнение «Мысленная картина» – Рефлексия – Ритуал прощания «Цвет моего настроения»	45 минут
8	«Дыхание»	Цель: обучить старших подростков дыхательным техникам саморегуляции своего состояния Содержание: – Приветствие «Поздороваемся». – Разминка «Счет по кругу». – Мини-лекция «Техники дыхательной релаксации» – Упражнение «Успокаивающее дыхание» – Упражнение «Выдыхание усталости» – Упражнение «Дыхание по квадрату» – Рефлексия – Ритуал прощания «Я хочу, чтобы»	45 минут

Окончание Таблицы

1	2	3	4
9	«Самоконтроль»	Цель: развить навыки самоконтроля и управления импульсивными реакциями. Содержание: – Приветствие «Передай улыбку» – Разминка «Энергетический круг» – Упражнение: «Стоп-слово» – Упражнение: «Список альтернатив» – Упражнение: «Замедленная реакция» – Рефлексия – Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»	45 минут
10	«Гибкость»	Цель: Развить способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и находить новые решения в сложных ситуациях. Содержание: – Приветствие «Ласковое имя» – Разминка «Счет по кругу» – Упражнение: «Неожиданный поворот» – Игра: «Экстремальная ситуация» – Рефлексия – Ритуал прощания «Круг благодарности»	45 минут
11	«Я умею»	Цель: практическое применение и закрепление полученных навыков. Содержание: – Приветствие «Круг энергии». – Разминка «Зеркало» – Проигрывание стрессовых ситуаций в группе. – Рефлексия – Ритуал прощания «Тепло рук и сердца»	45 минут
Заключительный этап			
12	«Подведение итогов»	Цель: подвести итоги пройденного комплекса занятий, мотивировать участников на активные действия и применение полученных знаний на практике. Содержание: – Приветствие «Мой ресурс». – Разминка «Дыхание животом» – Упражнение «Арсенал стрессоустойчивости» – Упражнение «Линия времени» – Упражнение «Я забираю с собой» – Ритуал прощания «Круг благодарности и обещаний»	45 минут

Оценка эффективности проведенной программы

После реализации программы по развитию стрессоустойчивости старших подростков, было проведено вторичное исследование в апреле 2025 г. с использованием следующего инструментария: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В. И. Моросанова, «Способы совладающего поведения» WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана.

Распределение по уровню стрессоустойчивости старших подростков до и после реализации программы наглядно представлено на рис. 4.

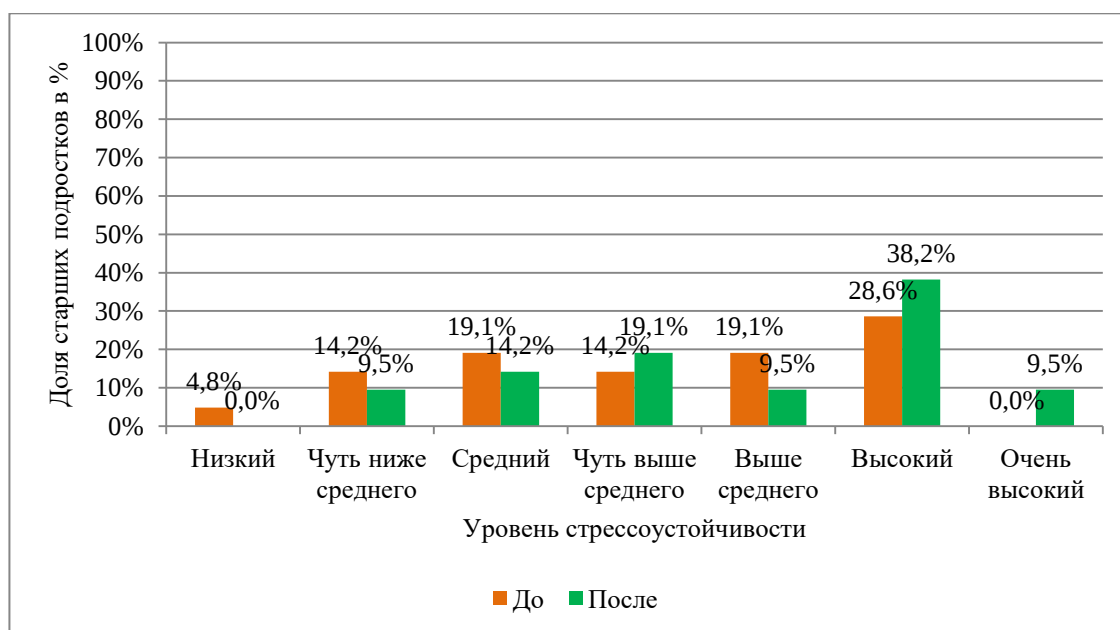


Рис. 4. Распределение старших подростков по уровню стрессоустойчивости до и после проведения программы.

После проведения программы процент старших подростков с низким уровнем стрессоустойчивости снизился на 4,8%. Процент старших подростков по уровню стрессоустойчивости чуть ниже среднего, также снизился, на 4,7%. Уменьшилась доля старших подростков со средним

уровнем стрессоустойчивости на 4,9%. Отмечается повышение доли старших подростков с уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего, показатели повысились на 4,9 %. Снизилась доля старших подростков на 9,6% с уровнем стрессоустойчивости выше среднего. Отмечается увеличение доли старших подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости на 9,6 %, а также появление старших подростков с очень высоким уровнем стрессоустойчивости (9,5%).

Сравнение результатов до и после проведения программы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, наглядно представлены на рис. 5–11.

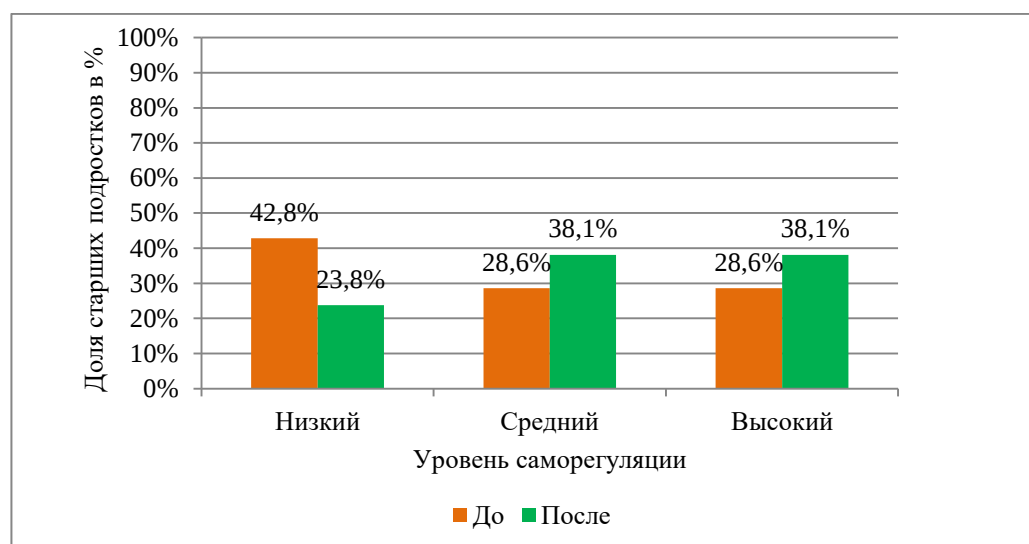


Рис. 5. Распределение старших подростков по уровню саморегуляции до и после проведения программы.

После проведения программы доля старших подростков с низким уровнем саморегуляции уменьшилась на 19%. В равной степени (9,5%) возросла доля старших подростков со средним и высоким уровнем саморегуляции. Таким образом, после проведения программы большая часть старших подростков демонстрирует средний и высокий уровень саморегуляции, данная часть старших подростков демонстрируют самостоятельность, гибкость мышления и способность к целеполаганию.

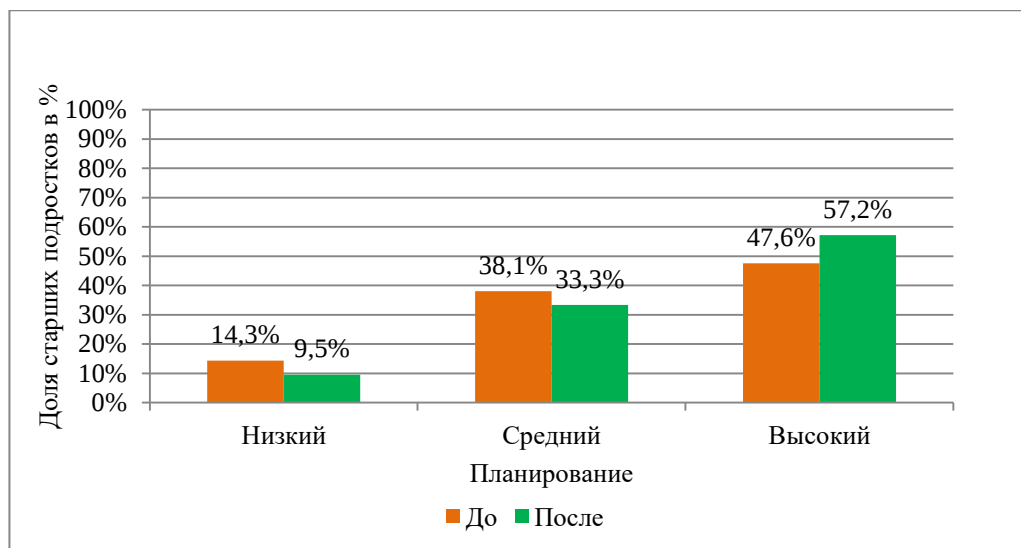


Рис. 6. Распределение старших подростков по уровню планирования до и после проведения программы.

Также после проведения программы уменьшилась доля старших подростков с низким и средним уровнем планирования на 4,8%, при этом увеличилась на 9,6% доля старших подростков с высоким уровнем планирования. После прохождения программы большая часть старших подростков имеет высокий уровень планирования.

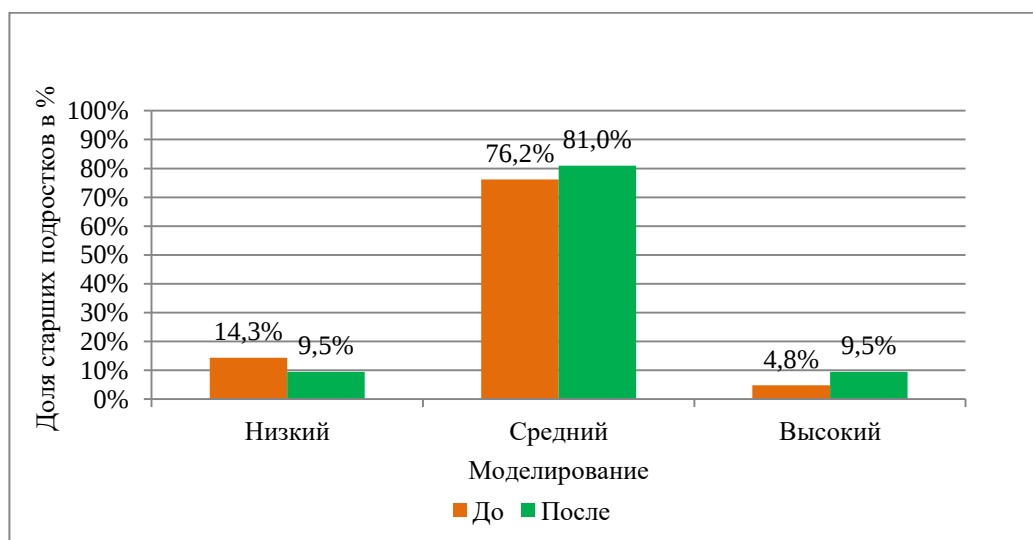


Рис. 7. Распределение старших подростков по уровню моделирования до и после проведения программы.

По показателю моделирование после проведения программы на 4,8% меньше старших подростков показали низкий уровень. Доля старших подростков со средним уровнем моделирования увеличилась на 4,8%, с высоким уровнем на 4,7%. После реализации программы также большая часть старших подростков имеет средний уровень моделирования.

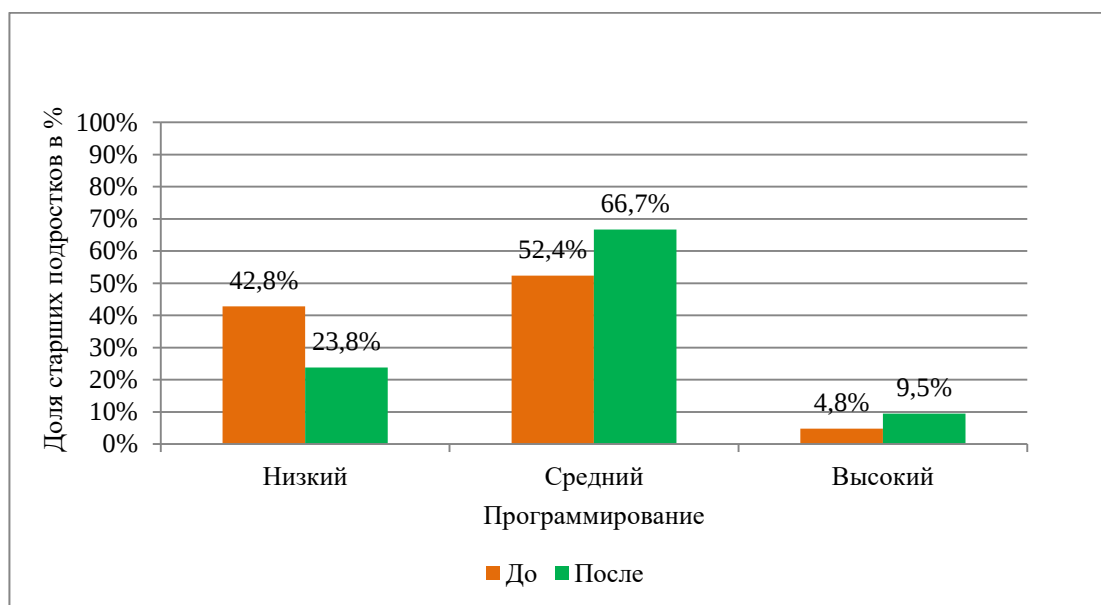


Рис. 8. Распределение старших подростков по уровню программирования до и после проведения программы.

После проведения программы доля старших подростков с низким уровнем программирования снизилась на 19%. Доля старших подростков со средним уровнем увеличилась на 14,3%, с высоким уровнем на 4,7%. После проведения программы большая часть старших подростков имеет средний уровень программирования, так же как и до реализации программы, но стоит отметить, что доля старших подростков с низким уровнем планирования значительно снизилась.

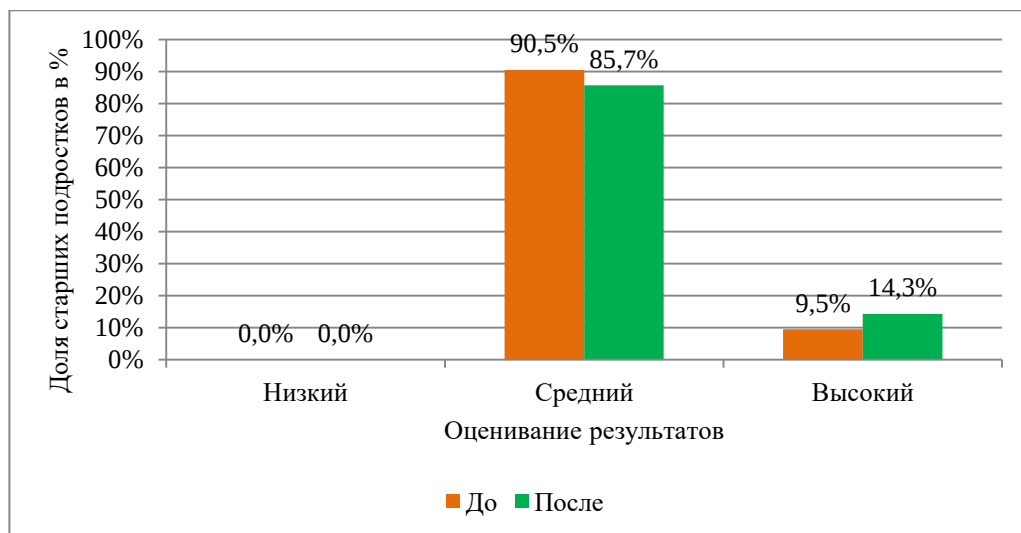


Рис. 9. Распределение старших подростков по уровню оценивания результатов до и после проведения программы.

После проведения программы доля старших подростков со средним уровнем оценивания результатов снизилась на 4,8%, в то время как доля старших подростков с высоким уровнем по данному показателю увеличилась на 4,8% процента. Таким образом, после прохождения программы у большей части старших подростков преобладает средний уровень оценивания результатов.

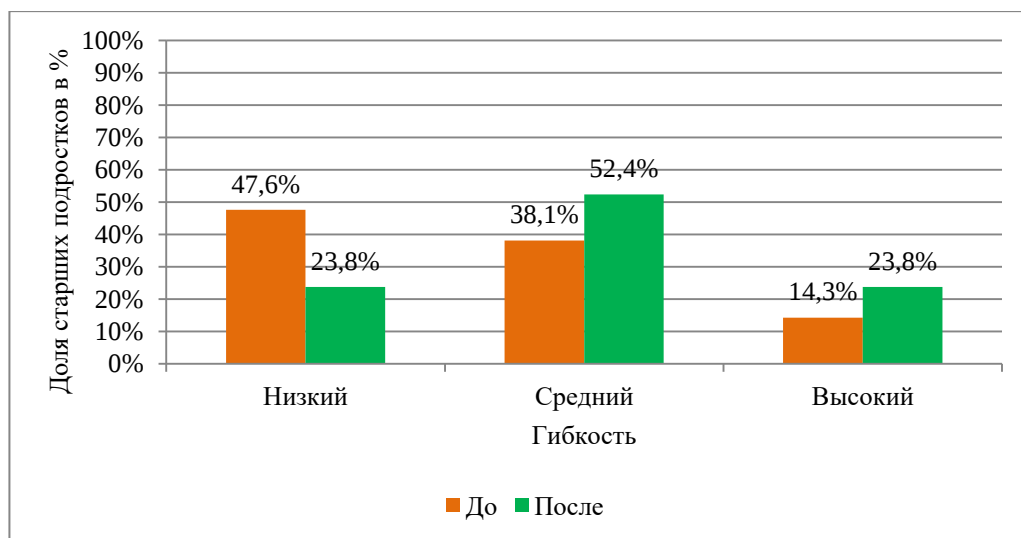


Рис. 10. Распределение старших подростков по уровню гибкости до и после проведения программы.

После проведения программы доля старших подростков с низким уровнем гибкости снизилась на 23,8%. Доля старших подростков со средним уровнем гибкости увеличилась на 14,3%, также увеличилась доля с высоким уровнем гибкости на 9,5%. После проведения программы большая часть старших подростков демонстрирует средний уровень гибкости.

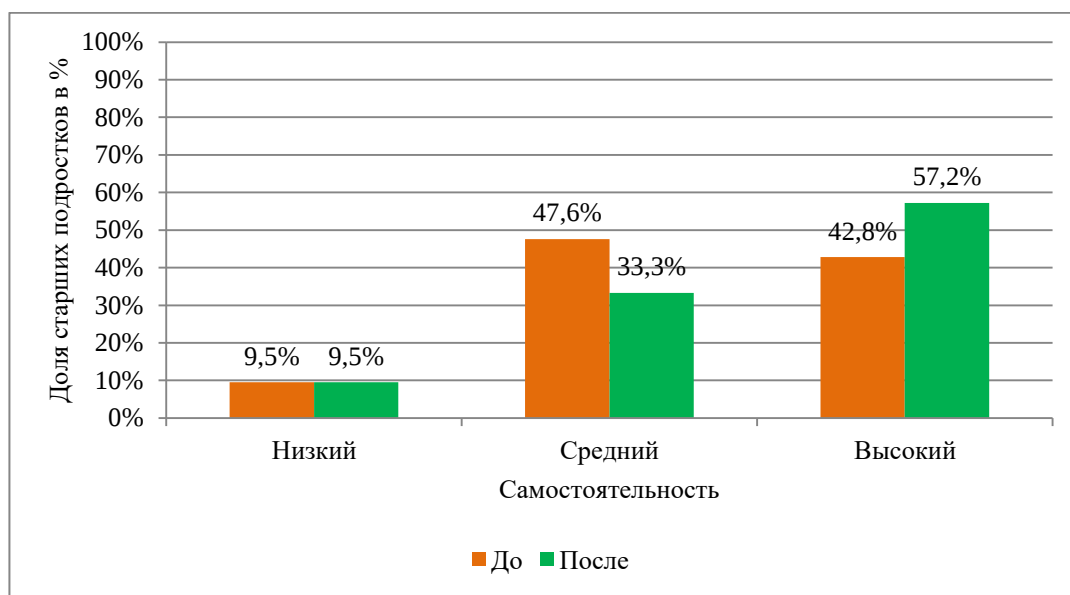


Рис. 11. Распределение старших подростков по уровню самостоятельности до и после проведения программы.

После проведения программы доля старших подростков с низким уровнем осталась на прежнем значении. Доля старших подростков со средним уровнем самостоятельности снизилась на 14,3%, в то время как доля старших подростков с высоким уровнем повысилась на 14,3%. Таким образом после реализации программы у большей части старших подростков наблюдается высокий уровень самостоятельности.

Таким образом, после проведения программы такие показатели как моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость находятся у большей части на среднем уровне. У большинства старших подростков, принявших участие в исследовании, общий уровень саморегуляции находится на среднем и высоком уровне. Планирование и

самостоятельность у большей части старших подростков находятся на высоком уровне.

При повторном исследовании были получены результаты по методике «Способы совладающего поведения» WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана, наглядно представленные на рис. 12.



Рис. 12. Распределение старших подростков по уровню выраженности копинг-стратегий после проведения программы.

После проведения программы, полученные результаты показали, что из невыраженных стратегий наибольший процент выборов приходится на стратегию «конфронтация», процент старших подростков с невыраженным использованием данной стратегии составляет 19,1%.

Согласно полученным данным, в группе старших подростков наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию.

Из выраженных предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по «дистанцирование» 23,8% старших подростков.

Для старших подростков, выбирающих стратегию «дистанцирование» характерны попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

После реализации программы была проведена повторная диагностика, для оценки изменения стрессоустойчивости старших подростков и эффективности программы. Анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни ($U = 135,5$, $p = 0,033$) выявил статистически значимые различия ($p < 0,05$) между группами. Полученные результаты свидетельствуют о наличии значимых различий между результатами до и после реализации программы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа, включающая в себя занятия с элементами тренинга, демонстрирует свою результативность в контексте повышения стрессоустойчивости у старших подростков.

Выводы по Главе 2

Было проведено исследование стрессоустойчивости старших подростков на базе общеобразовательной школы г. Красноярск, в данном исследовании принял участие 21 обучающийся 9 класса в возрасте 15 – 16 лет. В исследовании применялись следующие методики: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросанова, «Способы совладающего поведения» WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана.

Результаты исследования стрессоустойчивости показали актуальность повышения уровня стрессоустойчивости среди старших подростков.

Общий уровень саморегуляции у 42,8% старших подростков находится на низком уровне, в равной степени (28,6%) старших подростков демонстрируют средний и высокий уровни саморегуляции. У большинства старших подростков, принявших участие в исследовании, гибкость преимущественно находится на низком и среднем уровне. Такие показатели как моделирование, программирование, оценивание результатов, у большей части старших подростков находятся на среднем уровне. Планирование, самостоятельность у большей части старших подростков находятся на среднем и высоком уровне.

Из невыраженных стратегий наибольший процент выборов приходится на стратегии «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», процент старших подростков по данным копинг-стратегиям распределяется в равной степени. Согласно полученным данным, в группе старших подростков наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию. Из выраженных предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по шкалам «дистанцирование», «бегство – избегание».

Таким образом, полученные результаты диагностического обследования послужили основанием для адаптации и реализации программы, направленной на развития стрессоустойчивости старших подростков.

Программа состоит из 12 занятий, с частотой проведения 1 раз в неделю, общая продолжительность программы 9 часов.

Программа включает в себя 3 структурных блока: развитие навыков эффективного поведения в ситуации стресса, развитие саморегуляции старших подростков, развитие навыков распознавания негативных эмоций, состояний и работы с ними.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика, для оценки изменения стрессоустойчивости старших подростков и эффективности программы.

Статистический критерий U-критерий Манна-Уитни выявил статистически значимые результаты на уровне 0,05.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа по развитию стрессоустойчивости старших подростков, включающая в себя занятия с элементами тренинга, демонстрирует свою результативность в контексте повышения стрессоустойчивости у старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стрессоустойчивость определяется как качество личности, которое позволяет ей адаптироваться к сложным эмоциональным ситуациям, не теряя при этом способности контролировать свои эмоции, оставаться работоспособной и действовать согласно поставленным целям, оно формируется за счет интеграции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психики. Данный феномен характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды.

Факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются врожденные особенности, личностные черты, направленность личности, социальное окружение, когнитивные способности, навыки управления своим состоянием.

Старший подростковый возраст характеризуется переходом от интимно-личностного общения к учебно-профессиональной деятельности, к самоопределению, требующему от подростка принятия ответственных решений о своем будущем. Происходят первые шаги к определению будущей профессии и самого себя, сдача выпускных экзаменов, что вызывает множество эмоциональных переживаний из-за сложного выбора. Социальная восприимчивость подростков, переживания в межличностных отношениях, возросшие академические требования, ответственность за свое будущее все это обуславливает важность развития стрессоустойчивости у старших подростков.

Одним из эффективных инструментов развития стрессоустойчивости является тренинг, объединяя теоретическое с практическим освоением навыков саморегуляции и адаптивного поведения. Ключевым элементом тренинга является развитие способности к осознанной саморегуляции – обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием. В

результате тренинга у подростков формируется устойчивый навык самостоятельного регулирования своего психофизиологического состояния в различных стрессогенных ситуациях.

Было проведено исследование стрессоустойчивости старших подростков на базе общеобразовательной школы г. Красноярска, в данном исследовании принял участие 21 обучающийся 9 класса в возрасте 15 – 16 лет. В исследовании применялись следующие методики: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросанова, «Способы совладающего поведения» WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана.

Результаты исследования стрессоустойчивости показали актуальность повышения уровня стрессоустойчивости среди старших подростков.

Общий уровень саморегуляции у 42,8% старших подростков находится на низком уровне, в равной степени (28,6%) старших подростков демонстрируют средний и высокий уровни саморегуляции. У большинства старших подростков, принявших участие в исследовании, гибкость преимущественно находится на низком и среднем уровне. Такие показатели как моделирование, программирование, оценивание результатов, у большей части старших подростков находятся на среднем уровне. Планирование, самостоятельность у большей части старших подростков находятся на среднем и высоком уровне.

Из невыраженных стратегий наибольший процент выборов приходится на стратегии «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», процент старших подростков по данным шкалам распределяется в равной степени. Согласно полученным данным, в группе старших подростков наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию. Из выраженных предпочитаемых стратегий наиболее

высокие показатели получены по шкалам «дистанцирование», «бегство – избегание».

Таким образом, полученные результаты диагностического обследования послужили основанием для адаптации и реализации программы, направленной на развития стрессоустойчивости старших подростков.

Программа состоит из 12 занятий, с частотой проведения 1 раз в неделю, общая продолжительность программы 9 часов.

Программа включает в себя 3 структурных блока: развитие навыков эффективного поведения в ситуации стресса, развитие саморегуляции старших подростков, развитие навыков распознавания негативных эмоций, состояний и работы с ними.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика, для оценки изменения стрессоустойчивости старших подростков и эффективности программы.

Статистический критерий U-критерий Манна-Уитни выявил статистически значимые результаты на уровне 0,05.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа по развитию стрессоустойчивости старших подростков, включающая в себя занятия с элементами тренинга, демонстрирует свою результативность в контексте повышения стрессоустойчивости у старших подростков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Балдина А.С. Стрессоустойчивость и жизнестойкость старших подростков // Научные труды Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: материалы Всероссийской студенческой олимпиады по помогающим профессиям. СПб: СПбГИПСР, 2022. С. 60–66. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wwiuzб> (дата обращения: 14.12.2024).
2. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (г. Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 года). СПб.: СПбГУ, 2003. С. 453–457.
3. Битянова М.Р. Система развивающей работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция седьмая. Психологический тренинг как форма развивающей работы // Школьный психолог. 2004. № 46. С. 86–93.
4. Боброва И.А., Францева Е.Н. Формирование стрессоустойчивости у подростков: учеб.-метод. пособие. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2020. 121 с.
5. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учеб. пособие для вузов. М.: Юрайт, 2023. 132 с.
6. Бодров В.А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
8. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход: учеб. пособие. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. 140 с.

9. Бычкова В.С., Мелконян Ж.А. Самооценка стрессоустойчивости личности // Вестник научных конференций. 2019. № 3. С. 44–46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37624336> (дата обращения: 11.12.2024).
10. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. С. 542–543.
11. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями. СПб: Издательский центр НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 40 с.
12. Вачков И.В. психологический тренинг // Народное образование. 2001. № 9. С. 185–193. URL: <https://narodnoe.org/journals/narodnoe-obrazovanie/2001-9/psihologicheskiiy-trening> (дата обращения: 27.02.2025).
13. Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России: учеб. пособие. М.: Академия ФПС России, 2001. 255 с.
14. Джура Г.С. Групповой социально-психологический тренинг как ответ на угрозы психике в информационном обществе // Мировая наука. 2022. №9. С. 17–20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gruppovoy-sotsialno-psihologicheskiiy-trening-kak-otvet-na-ugrozy-psihike-v-informatsionnom-obschestve> (дата обращения: 01.03.2025).
15. Духтанова Ю.В. Формирование стрессоустойчивости посредством тренинга // Образовательный альманах. 2024. №1. С. 90–92. URL: <https://almanah.su/tpost/7z02bkmvr1-duhtanova-yuv-formirovanie-stressoustoic> (дата обращения 27.02.2025).
16. Евсеева М.Г. Психическая деятельность старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену. М., 2015. 198 с.
17. Есипова Д.Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012.

№4. С. 17–20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/treningovye-tehnologii-kak-sredstvo-profilaktiki-stressovyh-sostoyaniy> (дата обращения: 1.03.2025).

18. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 1974. 18 с.

19. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. №9. С. 243–246. URL: <https://moluch.ru/archive/44/5363/> (дата обращения: 14.12.2024).

20. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как интегративный фактор совместной деятельности сотрудников служебных коллективов: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 25 с.

21. Квачева Н.Е. «Лицом к лицу с экзаменом» (программа психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ) // Вестник практической психологии образования. 2013. № 3. С. 114–116. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38579495> (дата обращения: 2.03.2025).

22. Кебина Н.А. Смыслообразующие основы жизни личности в динамичном обществе. Молодежь в современном мире: тенденции и перспективы. М.: Просвещение, 2019. 334 с.

23. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.

24. Ковалева Н.И., Набока К.С. Исследование влияния эмоционального стресса на психическое состояние подростков // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 35. С. 23–28. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21744683> (дата обращения 2.02.2025).

25. Кузьмина Ю.М., Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: Практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

26. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции: медицинские, индустриальные и военные последствия стресса: Пер. с англ. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

27. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Материалы III Международной научно практической конференции (г. Кострома, 26–28 сентября 2013 г.). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 258–261.

28. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза: Дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2004. С. 158.

29. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учеб. пособие для вузов. М.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 259 с.

30. Матюхина М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 1984. 256 с.

31. Мехралиева Н.Г. Основные факторы стресса у подростков и пути их преодоления // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2011. № 3. С. 196–199. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16753610> (дата обращения: 5.12.2024).

32. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. М.: ФиС, 2003. 480 с.

33. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.

34. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.

35. Петросян Ю.П. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Юный ученый. 2021. № 4. С. 127–130. URL: <https://moluch.ru/young/archive/45/2390/> (дата обращения: 12.12.2024).

36. Платонов К.К. Очерки психологии для летчиков. М.: Воениздат, 2007. 192 с.

37. Реан А.А. Психология подростка. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 504 с.
38. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Владос, 1989. 349 с.
39. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. Красноярск, 2011. 190 с.
40. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
41. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учеб. пособие. СПб.: Научные технологии, 2023. 82 с.
42. Скажутина И.Д. Особенности эмоциональных состояний в младшем и старшем подростковом возрасте // Научные тенденции: Педагогика и психология: сборник научных трудов по материалам XIV международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, 4 марта 2018 г.). СПб.: ЦНК МОАН, 2018. С. 43–47. URL: <https://elibrary.ru/maintenance.asp> (дата обращения: 1.03.2025)
43. Трофимова Ю.В. Социально-психологический тренинг как метод формирования конфликтологической компетентности будущих сотрудников полиции // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2020. № 2. С. 225–227. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=bqqhhw> (дата обращения: 25.02.2025)
44. Холл С. Очерки по изучению ребенка: Пер. с англ. М.: Пучина, 1925. 144 с.
45. Цицина В.Е. Оказание первой помощи пострадавшим. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для вузов. Екатеринбург: ГОУ ВПО, 2016. 86 с.
46. Шингаев С.М., Якимов Ю.М. О применении методов психической саморегуляции для сохранения психического здоровья преподавателя вуза //

Инновации в образовании. 2003. № 2. С. 29–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=htyjnh> (дата обращения: 14.02.2025)

47. Штомпель Л.Н. Половые и возрастные особенности стрессоустойчивости учеников // European journal of education and applied psychology. 2020. №4. С. 20–26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polovye-i-vozrastnye-osobennosti> (дата обращения: 15.12.2024).

48. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

49. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.

50. Юсупова Р.Б. Изучение самооценки старших подростков // Научно–методический электронный журнал «Концепт». 2015. №10. С. 341–345. URL: <https://e-koncept.ru/2015/95112.htm> (дата обращения 20.12.2024)

51. Duckworth A.L., Kim B. Tsukayama E. Life stress impairs self control in early adolescence // Frontiers in Psychology. 2013. Vol. 3. P. 608–620.

52. Rizvi N.H. A critique of the models to study stress // J. of Social Science and Humn. 1985. Vol. 1–2. P. 103–123.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А.

Конспекты занятий.

Занятие 1. «Я и стресс»

Цель: знакомство с группой, создание рабочей атмосферы, актуализация и выявление знаний о стрессе и стрессоустойчивости.

Упражнение «Снежный ком».

Цель упражнения: знакомство участников между собой и разряжение обстановки.

Содержание: участник называет свое имя и свое качество на первую букву имени. Следующий участник повторяет предыдущего и называет свое имя и качество. Последний участник должен повторить имена и качества всех участников.

Упражнение «Что за группа».

Цель упражнения: выработка правил группы.

Содержание: участники по кругу называют особенности своей группы, правила, установки и т.п. После этого педагог-психолог предлагает принять новые особенности группы, которые должны быть на занятиях (доверительный стиль общения; общение по принципу «здесь и сейчас»; персонификация высказывания «от собственного имени»; недопустимость оценок в адрес другого; активное участие во всех упражнениях; уважение к говорящему, принцип активного слушания)

Упражнение «Ассоциация».

Цель упражнения: определение понятия «стресс» через ассоциации.

Содержание: участникам предлагается по кругу придумать ассоциацию к слову «стресс», после того как все сказали свою ассоциацию, проводится обсуждение.

Упражнение «Стресс в жизни человека».

Цель упражнения: актуализация знаний о стрессе.

Содержание: участники делятся на 3 группы, 1 группа должна придумать определение понятия стресс и стрессоустойчивость, 2 группа определяет факторы возникновения стресса, 3 группа определяет как понять, что человек находится в ситуации стресса. На выполнение задания дается 5 минут, после этого происходит обсуждение полученных результатов.

Упражнение «Списки».

Цель упражнения: изучение распространенных стрессовых факторов и различия между плохим и хорошим стрессами.

Содержание: участникам дается список распространенных стрессовых факторов и предлагается определить действительно ли они стрессовые для человека или нет, и какую направленность они имеют (отрицательную, положительную).

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Ритуал прощания «Я хочу, чтобы».

Цель упражнения: закрепление положительных впечатлений от занятия и формирование позитивного настроения на будущее.

Содержание: участники встают в круг и по очереди говорят, чего бы они сегодня хотели.

Занятие 2. «Стресс и стрессоустойчивость».

Цель: познакомить старших подростков с понятием стрессоустойчивости и стресса, его видами и влиянием на организм.

Приветствие «Рукопожатие».

Цель: установить контакт между участниками.

Содержание: участники становятся в круг и пожимают руку соседу справа, произнося при этом ласковое обращение.

Упражнение-разминка «Поменяйтесь местами те, кто».

Цель: активизировать участников физически и умственно, повысить уровень энергии.

Содержание: все участники сидят в кругу, ведущий называет признак, который может быть общим для участников группы, затем участники, для который признак оказался общим, меняются местами, в это время ведущий должен успеть занять место в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник побывает в роли ведущего.

Мини-лекция «Стресс и стрессоустойчивость».

Цель: предоставить участникам базовые знания о стрессе, его причинах и последствиях, а также о важности развития стрессоустойчивости для сохранения здоровья.

Содержание: механизмы возникновения стресса, фазы стресса, факторы влияющие на возникновение стресса, что такое стрессоустойчивость, как снизить влияние негативных факторов стресса.

Дискуссия на тему «Зачем быть стрессоустойчивым».

Цель: актуализировать личный опыт и мотивацию участников, стимулировать осознание значимости стрессоустойчивости для достижения личных и профессиональных целей.

Содержание: участники делятся на две группы, одна группа должна придумать наибольшее число причин, по которым человеку нужно быть стрессоустойчивым, вторая группа наоборот должна привести как можно больше доводов о том, что стрессоустойчивость человеку не нужна. На выполнение задания дается 5 минут, после этого каждая группа озвучивает свои доводы и идет обсуждение принятия или отрицания выдвинутых позиций, с обоснованием решения, почему доводы принимаются или отклоняются.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: предоставление возможности выразить свои чувства и впечатления через ассоциации с цветом, а также завершение занятия на позитивной ноте.

Содержание: участникам предлагается встать в круг и по очереди, произнести с каким цветом ассоциируется его настроение.

Занятие 3. «Борьба со стрессом».

Цель: развитие навыков эффективного преодоления ситуации стресса.

Приветствие «Сегодня я рад...».

Цель: создать позитивное настроение в группе.

Содержание: участникам предлагается по очереди назвать, что его сегодня радует.

Разминка «Ритмический рисунок имени».

Цель: активизировать участников физически и умственно.

Содержание: участникам предлагается прочувствовать ритм своего имени, разделите его на слоги, и для каждого слога быстро и спонтанно нарисовать простой символ или линию на бумаге, отражая ощущения, а затем повторить рисунок несколько раз, чтобы активизировать творческое мышление и настроиться на работу.

Мини-лекция «Стратегии преодоления стресса».

Цель: предоставить участникам знания о различных стратегиях и техниках управления стрессом, расширить их «арсенал» инструментов для борьбы со стрессом

Содержание: описание стратегий поведения в стрессовой ситуации с особенностями применения в зависимости от ситуации, описание техник управления стрессом.

Проигрывание стрессовых ситуаций с использованием разных стратегий.

Цель: создать безопасную среду для практической отработки различных стратегий преодоления стресса.

Содержание: участники делятся между собой в мини-группы по 3 – 4 человека, каждой группе выпадает карточка со стрессовой ситуацией, группе нужно придумать какой копинг подойдет для этой ситуации и показать его применение на практике. После проведения упражнения идет обсуждение.

Упражнение «Рефлексивная мишень».

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Содержание: на ватмане, расположенном на доске, изображена мишень, разделенная на сектора и уровни. Каждый участник «делает выстрел», то есть отмечает на мишени собственную оценку прошедшего занятия.

Упражнение «Пожелание».

Цель: завершить занятия на позитивной ноте, укрепление чувства общности и взаимной поддержки.

Содержание: участники встают в круг, после чего каждый делится своим пожеланием кому-то из группы, или группе в целом.

Занятие 4. «Мой ресурс».

Цель: развитие у участников уверенности в себе, своих силах, адекватных представлений о своих способностях, своих сильных сторонах.

Приветствие. Упражнение «Креативное приветствие».

Цель: создать позитивную, расслабленную и творческую атмосферу в группе.

Содержание: ведущий просит участников разбиться на пары и за 3 минуты придумать интересное, смешное, необычное приветствие. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы было весело приветствовать друг друга именно таким способом. По истечении 3 минут каждая пара показывает придуманное ею приветствие.

Разминка. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...».

Цель: признание своих положительных качеств и достижений, настрой на работу.

Содержание: ведущий предлагает участникам по кругу похвалить себя за что-нибудь, продолжив фразу «Я хвалю себя за то, что...». По окончании упражнения проводится опрос-анализ, в ходе которого участникам предлагается высказаться по поводу того трудно ли было хвалить себя и какие чувства они при этом испытывали.

Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: повысить уверенность в себе за счет осознания и признания своих сильных сторон, талантов и достижений.

Содержание: участникам предлагается разделить лист бумаги на две части. В одной части написать: «Чем я могу похвастаться». Здесь записываются те качества и характеристики, которыми может гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавить вторую часть листа «Чем это может помочь мне в ситуации стресса?». Напротив каждой своей сильной стороны можно написать, каким образом она сможет помочь. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать обучающимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Содержание: участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они чувствовали себя уверенно. «Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности». В течении 5 – 10 минут участники концентрируются на данном состоянии, затем желающие могут поделиться своими символами.

Упражнение «История успеха: Как я справился со стрессом».

Цель: проанализировать успешный опыт преодоления стрессовых ситуаций, увидеть свои ресурсы и возможности, и повысить уверенность в своей способности справляться с будущими вызовами.

Содержание: участники вспоминают случай из своей жизни, когда они находились в ситуации стресса и преодолели ее, при этом каждый желающий делиться своим личным опытом, приемами, способами, которые помогли ему в борьбе со стрессом.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Прощание. Упражнение «Заряд уверенности».

Цель: активно поделиться положительной энергией и укрепить взаимную поддержку.

Содержание: участники становятся в круг. Каждый по очереди подходит к одному из участников в центре круга (или по очереди становятся в центр сами), смотрит ему в глаза с улыбкой и говорит одну – две фразы, выражающие его сильные стороны, достоинства или качества, которые он ценит в этом человеке.

Занятие 5. «Пойми эмоцию».

Цель: развить навыки распознавания и понимания собственных эмоций в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: раскрепощение и сплочение участников.

Содержание: участникам предлагается поприветствовать друг друга без слов, используя язык движений и жестов.

Разминка «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Содержание: раздаются карточки с незаконченным предложением (карточки связаны со стрессовыми ситуациями в жизни). Участникам

предлагается прочитать написанное на карточке начало предложения и закончить его, как они считают нужным.

Упражнение «Контур тела».

Цель: осознание связи эмоций с телесными ощущениями.

Содержание: участникам раздаются листы с изображением 4 силуэтов человеческого тела, и предлагается вспомнить и отследить свои телесные ощущения 4 эмоций (злость, страх, грусть, радость), обозначить их на контурах тела цветом, наиболее подходящим данной эмоции. После выполнения упражнения проходит обсуждение сходств и различий локализации телесных ощущений у участников.

Упражнение «ПЧМ».

Цель: формирование умения различать поведение, мысли, чувства

Содержание: Участникам предлагается проанализировать список из 15 жизненных ситуаций и классифицировать каждую из них по трем категориям: интеллектуальные процессы («я думаю» – размышления, анализ, принятие решений), эмоциональные переживания («я чувствую» – эмоции и физиологические реакции) и практические действия («я делаю» – конкретное поведение), что способствует развитию навыков рефлексии и осознанного восприятия собственных психических процессов в различных жизненных обстоятельствах.

Упражнение «Эмоциональный барометр».

Цель: осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния

Содержание: ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а участники отмечают цветным карандашом соответствующее состояние на карточке. В карточке представлен список эмоций, участник отмечает эмоцию в зависимости от зачитываемой ситуации.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Тепло рук и сердца».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Содержание: участники садятся или встают в круг. Ведущий предлагает представить, что в их ладонях сосредоточена энергия тепла, добра и любви. «Заряжаем» руки: участники начинают энергично потирать ладони друг о друга, представляя, как они наполняются теплом. Передаем тепло: по сигналу ведущего (например, по хлопку) участники поворачиваются к соседу справа и, приложив ладони к его ладоням, «передают» ему это тепло и положительные эмоции, смотря в глаза и мысленно желая ему всего самого доброго.

Занятие 6. «Эмоциональная разгрузка».

Цель: обучение конструктивным приемам снятия эмоционального напряжения

Приветствие. Упражнение «Комплимент».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Содержание: участникам предлагается сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания», обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

Упражнение «Передача хлопка».

Цель: настроить участников на активную работу, разогреть их перед началом занятия

Содержание: участникам предлагается по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Упражнение «Измеритель настроения».

Цель: определение своего эмоционального состояния в данный момент времени.

Содержание: ведущий предлагает участникам шкалу (визуальную или мысленную) для оценки своего настроения. Шкала может быть от 1 до 10, где 1 – самое плохое настроение, а 10 – самое хорошее. Можно использовать и более подробную шкалу, например, с описанием разных эмоциональных состояний (радость, грусть, злость, спокойствие и т.д.) и их соответствием определенным баллам. Участники оценивают по шкале свое настроение и анализируют что повлияло на него.

Упражнение «Заземление».

Цель: восстановление связи с реальностью и своим телом.

Содержание: участникам, последовательно фокусируясь на различных органах чувств, предлагается восстановить связь с реальностью и своим телом. Сначала им нужно сделать глубокий вдох и выдох, осознавая своё присутствие в настоящем моменте. Затем им нужно оглядеться вокруг и назвать (вслух или про себя) пять различных видимых объектов, концентрируясь на их деталях. Далее они обращают внимание на свои телесные ощущения и называют четыре различных физических чувства, которые испытывают в данный момент. Затем они прислушиваются к окружающим звукам и называют три различных звука, которые могут услышать. После этого им нужно постараться уловить запахи вокруг и назвать два различных запаха (или вспомнить любимые запахи, если текущие отсутствуют). В завершение, им предлагается ощутить вкус чего-либо (если это возможно и уместно), или вспомнить вкус любимой еды или напитка.

Упражнение-игра «Стряхни».

Цель: научить избавляться от неприятных мешающих эмоций.

Содержание: участникам предлагается сконцентрироваться на какой-то неприятной эмоции. После это нужно встать так, чтобы вокруг было достаточно много места, и начать отряхивать ладони, локти, плечи. При этом, представляя как все неприятные чувства, тяжелые заботы и плохие мысли слетают с вас. Потом отряхнуть ноги с носков до бедер, а затем потрясти

головой. Представить, что весь неприятный груз слетел, и участник становится все бодрее и веселее.

Упражнение «Избавимся от напряжения».

Цель: снятие эмоционального напряжения социально приемлемым способом.

Содержание: участниками предлагается скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске. По завершении упражнения проводится анализ по следующим вопросам: «Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: сохранить положительные впечатления от пройденного занятия и создать эмоциональной настрой на следующее занятие.

Содержание: ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к 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 7. «Стресс и тревога».

Цель: познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: раскрепощение и сплочение участников

Содержание: участникам предлагается поприветствовать друг друга без слов, используя язык движений и жестов.

Упражнение «Я – это ...».

Цель: разминка, настрой на занятие.

Содержание: ведущий объясняет участникам, что сейчас каждый по очереди должен будет продолжить фразу «Я – это...». Важно, чтобы каждый участник при этом называл три разных варианта, которые характеризуют его в данный момент, его состояние, мысли или чувства.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Цель: дать возможность участникам ощутить себя в ситуациях тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации, а также понять, чем такие ситуации и самочувствие в них отличается от ситуаций покоя

Содержание: участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, что происходит с телом, какие мысли возникают. Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой участник не испытывает волнения, а наоборот, чувствует себя легко, спокойно и уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие, телесные ощущения, мысли. По завершении этого упражнения обсуждаются его результаты, участники по кругу высказываются о том, как отличалось их самочувствие в первом и втором случае. Ведущий может сделать акцент на том, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью. Можно предложить составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия», зафиксировав их проявления и характеристики на флип-чарте или ватмане.

Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: научить участников осознанно расслаблять мышцы, снижая уровень тревожности и напряжения, а также сформировать навык саморегуляции для эффективного управления своим физическим состоянием в стрессовых ситуациях.

Содержание: Участники, выполняя инструкции ведущего, учатся расслаблять мышечные зажимы в различных частях тела через их

предварительное напряжение. Руки. Инструкция: «Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой. Шея. Инструкция: «Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди». Лицо. Инструкция: «Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, 22 нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад». Спина и живот. Инструкция: «Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину». Ноги. Инструкция: «Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни». После выполнения 3 – 4 комплексов участникам предлагается поделиться своими ощущениями.

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: снизить уровень стресса и тревожности путем осознанного управления дыханием

Содержание: участникам предлагается принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Упражнение проводится 1 – 2 минуты.

Упражнение «Медитация на предмет».

Цель: развить навык переключения внимания с тревожных мыслей и ощущений на нейтральные стимулы, способствуя снижению уровня тревожности, восстановлению эмоционального равновесия и повышению концентрации.

Содержание: участник должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли. По окончании проводится анализ: справились ли вы с заданием? Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Мысленная картина».

Цель: Способствовать снижению уровня стресса и тревожности за счет создания позитивного внутреннего образа, развитие навыков саморегуляции и визуализации.

Содержание: участники выполняют инструкцию ведущего. «Сядьте удобно, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги, кисти. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая постепенно воздух через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните также плавно через нос до полного освобождения легких. Начните новый цикл, прислушиваясь к своему дыханию. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег. Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза, сконцентрируйтесь на данном месте». Упражнение проводится 10 минут, после проведения происходит обсуждение.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: предоставление возможности выразить свои чувства и впечатления через ассоциации с цветом, а также завершение занятия на позитивной ноте и укрепление групповой сплоченности.

Содержание: участникам предлагается встать в круг и по очереди, произнести с каким цветом ассоциируется его настроение.

Занятие 8. «Дыхание».

Цель: обучить старших подростков дыхательным техникам саморегуляции своего состояния

Упражнение «Поздороваемся».

Цель: установить контакт между участниками, создать доброжелательную и комфортную атмосферу

Содержание: каждый участник придумывает свой уникальный жест или движение, которое будет символизировать его приветствие. Затем участники по очереди показывают свой жест и приветствуют друг друга.

Упражнение «Счет по кругу».

Цель: активизировать внимание и концентрацию участников, повысить их уровень вовлеченности в процесс.

Содержание: участники садятся в круг, не скрещивая ноги и руки, сидят удобно. По команде ведущего «начали» один человек начинает счет, затем другие участники должны продолжить счет, при этом нельзя переглядываться, договариваться о том, кто говорит следующий. Цель – досчитать до 30. Если два человека одновременно называют число, то игра начинается заново.

Мини-лекция «Техники дыхательной релаксации».

Цель: предоставить участникам знания о физиологических механизмах дыхания и его влиянии на эмоциональное состояние, а также познакомить с различными техниками дыхательной релаксации для снижения стресса и улучшения самочувствия.

Содержание: противопоказания к дыхательным техникам, как правильно использовать дыхательные техники, какие бывают дыхательные техники.

Упражнение «Успокаивающее дыхание».

Цель: научиться быстро и эффективно снижать уровень стресса и тревоги с помощью простой и доступной техники дыхания.

Содержание: ведущий предлагает попрактиковать участникам ритмичное четырехфазное дыхание. Для выполнения этого упражнения участников просят сесть удобно, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. Первая фаза (4 – 6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). Вторая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания. Третья фаза (4 – 6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками. Четвертая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания. Дышать таким образом не более 2 – 3 минут.

Упражнение «Выдыхание усталости».

Цель: освободиться от физического и эмоционального напряжения, снять усталость и восстановить энергию

Содержание: Участники садятся удобно на стулья, расслабляют плечи и руки. Можно закрыть глаза (по желанию). Важно, чтобы спина была прямой, но не напряженной. Напряжение мышц: Ведущий предлагает участникам медленно и постепенно напрячь все мышцы тела – сжать кулаки, напрячь ноги, живот, плечи, лицо. Удерживать это напряжение в течение 5 – 10 секунд. Представить, что вся усталость и напряжение собираются в центре тела. Выдыхание: Сделать глубокий вдох через нос и, одновременно резко выдохнуть через рот, расслабляя все мышцы тела. При выдохе можно произнести звук «Хааа!» или любой другой звук, который поможет освободиться от напряжения. Важно почувствовать, как усталость покидает тело. Повторение: Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Упражнение «Дыхание по квадрату».

Цель: научить контролировать дыхание и успокаивать нервную систему с помощью структурированной техники дыхания.

Содержание: Ведущий поэтапно объясняет и сопровождает участников в выполнении каждого этапа дыхания. Длительность каждого этапа обычно составляет 4 секунды, но при необходимости можно увеличить или уменьшить время. Вдох: (4 секунды) Сделайте глубокий вдох через нос, представляя, как воздух наполняет ваши легкие. Почувствуйте, как расширяется живот. Визуализируйте, как воздух «поднимается» по одной стороне квадрата. Задержка дыхания: (4 секунды) Задержите дыхание, удерживая воздух в легких. Расслабьте плечи и шею. Визуализируйте, как воздух «перемещается» по следующей стороне квадрата. Выдох: (4 секунды) Медленно выдохните через рот, опуская живот. Визуализируйте, как воздух «спускается» по третьей стороне квадрата. Задержка дыхания (после выдоха): (4 секунды) Задержите дыхание после выдоха. Расслабьтесь. Визуализируйте, как воздух «движется» по последней стороне квадрата, возвращаясь в исходную точку.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Я хочу, чтобы».

Цель: завершить занятие на позитивной ноте, создать чувство общности.

Содержание: ведущий объясняет, что каждый участник по очереди должен будет продолжить фразу: «Я хочу, чтобы...». Важно, чтобы пожелание было позитивным и касалось либо темы занятия, либо группы, либо личных целей участника.

Занятие 9. «Самоконтроль».

Цель: развить навыки самоконтроля и управления импульсивными реакциями.

Приветствие «Передай улыбку».

Цель: установить контакт между обучающимися, создать доброжелательную атмосферу.

Содержание: ведущий предлагает участникам встать в круг или сесть рядом друг с другом. Первый участник улыбается своему соседу справа и передает ему свою улыбку взглядом. Следующий участник принимает улыбку и, в свою очередь, передает ее следующему участнику справа. Улыбка передается по кругу, пока не вернется к первому участнику.

Упражнение «Энергетический круг».

Цель: активизировать участников, повысить уровень энергии в группе, создать позитивный настрой

Содержание: участники стоят в кругу. Первый участник издает какой-либо простой звук. Сосед справа повторяет этот звук, а затем добавляет свой, создавая гармоничную последовательность. Каждый участник добавляет свой звук, поддерживая гармонию и ритм, созданный предыдущими.

Упражнение: «Стоп-слово».

Цель: Научить участников идентифицировать моменты возникновения импульсивных реакций и использовать «стоп-слово» для прерывания автоматического поведения, давая себе время на осознанный выбор реакции.

Содержание: Ведущий объясняет участникам, что такое импульсивные реакции и как они могут негативно влиять на взаимодействие с окружающими. Он подчеркивает, что цель упражнения – научиться распознавать моменты, когда возникает импульс, и использовать «стоп-слово» как инструмент для его прерывания. Выбор «стоп-слова»: Участники выбирают для себя личное «стоп-слово». Это должно быть короткое, нейтральное слово, которое легко запомнить и произнести (например, «Стоп», «Тихо», «Пауза», «Вдох»). Важно, чтобы слово не вызывало негативных ассоциаций. Идентификация триггеров: Ведущий предлагает участникам подумать о ситуациях, которые обычно вызывают у них импульсивные реакции (например, критика, несправедливость, спешка, переутомление). Можно обсудить несколько примеров в группе. Ведущий предлагает участникам разыграть несколько коротких сценок, имитирующих

ситуации, вызывающие импульсивные реакции. Во время сценки участник, чувствуя нарастание импульса, должен произнести свое «стоп-слово».

Внутренний диалог: После произнесения «стоп-слова» участник должен сделать паузу и задать себе несколько вопросов: Что я сейчас чувствую? Почему я это чувствую? Как я могу отреагировать более осознанно? **Выбор реакции:** После анализа ситуации участник выбирает, как он отреагирует на ситуацию. Это может быть: изменение своего поведения, изменение своей реакции, просьба о паузе, уход из ситуации (если это возможно).

Упражнение: «Список альтернатив».

Цель: научить участников заранее анализировать возможные пути решения ситуаций, в которых обычно возникают импульсивные реакции.

Содержание: Участники делятся на 3 группы, составляют список ситуаций, в которых они обычно испытывают импульсивные реакции. Важно, чтобы список был конкретным и отражал реальный опыт участников. Для каждой ситуации из списка участники должны придумать и записать не менее 3 – 5 альтернативных способов поведения. Важно, чтобы эти варианты были реалистичными, конструктивными и направленными на достижение желаемого результата. На задание дается 3 – 5 минут, после чего обсуждаются результаты.

Упражнение: «Замедленная реакция».

Цель: научить участников осознанно замедлять свою реакцию в конфликтных ситуациях, чтобы избежать импульсивных ответов и агрессивного поведения.

Содержание: участники знакомятся со способами замедления реакции, после чего ведущий предлагает участникам разыграть несколько коротких сценок, имитирующих конфликтные или стрессовые ситуации. Один участник играет роль провокатора, а другой – роль человека, который пытается замедлить свою реакцию. Участник, пытающийся замедлить

реакцию, должен использовать одну или несколько техник замедления, которым он научился. После каждой сценки участники обсуждают, что получилось, а что можно было сделать лучше.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: завершение занятия, сохранить положительные впечатления от пройденного занятия.

Содержание: ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к 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 10. «Гибкость».

Цель: Развить способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и находить новые решения в сложных ситуациях.

Приветствие «Ласковое имя».

Цель: создать позитивную и доброжелательную атмосферу в группе.

Содержание: участники встают в круг, после чего по очереди выполняют задание, называя свое ласковое имя и поясняя свой выбор.

Упражнение «Счет по кругу».

Цель: активизировать внимание и концентрацию участников, повысить их уровень вовлеченности в процесс.

Содержание: участники садятся в круг, не скрещивая ноги и руки, сидят удобно. По команде ведущего «начали» один человек начинает счет, затем другие участники должны продолжить счет, при этом нельзя переглядываться, договариваться о том, кто говорит следующий. Цель – досчитать до 30. Если два человека одновременно называют число, то игра начинается заново.

Упражнение: «Неожиданный поворот».

Цель: развить гибкость мышления, быстроту реакции и способность находить решения в условиях внезапных изменений.

Содержание: в зависимости от размера группы, участники могут работать индивидуально или объединиться в небольшие команды (2 – 4 человека). После чего участникам дается основное задание, которое нужно выполнять последовательно. (Пример задания: начать рассказывать историю). После небольшого промежутка времени ведущий создает неожиданные повороты. В процессе выполнения задания ведущий внезапно дает новые инструкции, которые меняют ход работы. Так условия постепенно меняются. После завершения проводится обсуждение.

Игра: «Экстремальная ситуация».

Цель: развитие навыков быстрого принятия решений в условиях неопределенности и высокого стресса, а также умения адаптировать свою роль и поведение к изменяющимся обстоятельствам.

Содержание: игра моделирует ситуацию, в которой участники оказываются в экстремальных условиях (например, авиакатастрофа, землетрясение, кораблекрушение). У них есть ограниченное время и ресурсы для того, чтобы выжить и решить поставленные задачи. Игра требует от участников быстрого анализа ситуации, эффективной коммуникации, принятия трудных решений и адаптации к меняющимся обстоятельствам.

Проведение игры:

- Введение в ситуацию: ведущий представляет участникам сценарий экстремальной ситуации и объясняет правила игры.
- Распределение ролей: участники получают карточки с информацией о своих ролях и обязанностях.
- Принятие решений: участники анализируют информацию, обсуждают варианты действий и принимают решения, направленные на выживание и достижение поставленных целей. Они могут использовать карточки с ресурсами.

- Изменение обстоятельств: ведущий периодически вносит изменения в ситуацию, добавляя новые факторы и усложняя задачу (например, ухудшение погоды, нехватка ресурсов, появление новых угроз). Это заставляет участников адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и пересматривать свои решения.

- Контроль времени: ведущий следит за временем и напоминает участникам о необходимости принимать быстрые решения.

- Завершение игры: по истечении времени ведущий останавливает игру и подводит итоги.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Круг благодарности».

Цель: выразить признательность друг другу за участие и поддержку в тренинге, создать положительную атмосферу завершения.

Содержание: участники по очереди выражают благодарность друг другу за поддержку и уважение. Каждый может сказать, что они ценят в своем соседе.

Занятие 11. «Я умею»

Цель: практическое применение и закрепление полученных навыков.

Упражнение «Круг энергии».

Цель: повысить уровень энергии, создать позитивный настрой.

Содержание: участники стоят в кругу. Первый участник издает какой-либо простой звук. Сосед справа повторяет этот звук, а затем добавляет свой, создавая гармоничную последовательность. Каждый участник добавляет свой звук, поддерживая гармонию и ритм, созданный предыдущими.

Упражнение «Зеркало».

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Содержание: Участники разбиваются на пары. Если количество участников нечетное, ведущий может принять участие в упражнении. В

каждой паре участники определяют, кто будет «зеркалом», а кто – «отражением». «Отражение» выполняет различные движения, а «зеркало» должно точно их повторять, как если бы оно смотрело в зеркало. Через минуту участники меняются ролями.

Проигрывание стрессовых ситуаций в группе.

Цель: создать безопасную среду для отработки навыков эффективного реагирования и совладания со стрессом, развить осознанность в отношении собственных реакций на стрессовые факторы, а также получить обратную связь от других участников для улучшения стратегий поведения в подобных ситуациях.

Содержание: участники делятся на группы, ведущий раздает заранее подготовленные стрессовые ситуации участникам нужно проанализировать ситуации, разобрать план действий, какие техники, способы они будут использовать при разрешении ситуации. После анализа ситуаций каждая группа проигрывает ее в соответствии со своим планом действий.

Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Упражнение «Тепло рук и сердца».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Содержание: участники садятся или встают в круг. Ведущий предлагает представить, что в их ладонях сосредоточена энергия тепла, добра и любви. «Заряжаем» руки: участники начинают энергично потирать ладони друг о друга, представляя, как они наполняются теплом. Передаем тепло: по сигналу ведущего участники поворачиваются к соседу справа и, приложив ладони к его ладоням, «передают» ему это тепло и положительные эмоции, смотря в глаза и мысленно желая ему всего самого доброго.

Занятие 12. «Подведение итогов».

Цель: подвести итоги пройденного комплекса занятий, мотивировать участников на активные действия и применение полученных знаний на практике.

Приветствие. Упражнение «Мой ресурс».

Цель: Создать позитивную и поддерживающую атмосферу, напомнить участникам о различных способах управления стрессом.

Содержание: каждый участник по очереди называет свое имя и коротко говорит о том, что является для него ресурсом, то есть что помогает ему справляться со стрессом, восстанавливать силы и чувствовать себя лучше.

Разминка. Упражнение «Дыхание животом».

Цель: улучшить концентрацию внимания и подготовить участников к более глубокой работе.

Содержание: участники выполняют инструкцию ведущего. Участникам предлагается медленно и глубоко вдохнуть через нос, направляя воздух в живот. При этом рука на животе должна подниматься, а рука на груди оставаться практически неподвижной. Сделать небольшую паузу на несколько секунд. Медленно и плавно выдохнуть через рот, втягивая живот. При этом рука на животе должна опускаться, а рука на груди оставаться практически неподвижной. Продолжать дышать таким образом в течение нескольких минут (например, 3 минут), сосредотачиваясь на ощущениях в животе и на процессе дыхания.

Упражнение «Арсенал стрессоустойчивости».

Цель: Систематизировать знания о различных стратегиях управления стрессом, расширить «набор инструментов» для борьбы со стрессом и помочь участникам определить наиболее эффективные стратегии для себя лично.

Содержание: ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут (например, 5 – 7) вспомнить и записать все возможные способы, которые помогают им или могут помочь справляться со стрессом, также

техники, методы, способы, которые были разобраны на занятиях. Ведущий собирает все предложения и записывает их на доске или флипчарте, формируя общий список стратегий. После чего идет обсуждение, каким образом участники могут применять их в повседневной жизни.

Упражнение «Линия времени».

Цель: Осознать личные изменения и достижения в развитии стрессоустойчивости в течение тренинга, зафиксировать ключевые моменты и осознания, а также поделиться своим опытом с другими участниками.

Содержание: участникам предлагается нарисовать линию на листе бумаги, затем отметить на линии ключевые моменты, события, осознания или изменения, которые произошли с ними в течение занятий и повлияли на их развитие стрессоустойчивости.

Упражнение «Я забираю с собой».

Цель: закрепить основные знания и навыки, определить личные цели и планы по применению полученных знаний в повседневной жизни.

Содержание: участникам предлагается вспомнить чему они научились за время занятий и перечислить то, что они хотели бы «забрать» и использовать в своей жизни.

Прощание. «Круг благодарности и обещаний».

Цель: завершить занятий на позитивной ноте, выразить благодарность друг другу за поддержку и вклад в работу группы.

Содержание: участники встают в круг и по очереди высказывают благодарности членам группе или группе в целом, а также делятся обещаниями по дальнейшему развитию стрессоустойчивости, или же озвучивают обещания, которые направлены на себя.