

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

ТОЛСТЫХ АННА ИГОРЕВНА


МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ


**РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ**


Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология в образовании


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

 18.11.2025
Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 18.11.2025
Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

 18.11.2025
Обучающийся
Толстых А.И.

 18.11.2025
Дата защиты

18.12.2025

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ...	7
1.1. Проблема копинг-поведения в психологии	7
1.2. Возрастно-психологические особенности младших подростков	19
1.3. Формы и методы развития эффективного копинг-поведения у младших подростков.....	27
Выводы по главе 1	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ .	38
2.1. Организация и методы исследования	38
2.2. Результаты констатирующего эксперимента копинг-поведения младших подростков.....	39
2.3. Краткая характеристика программы и результаты контрольного эксперимента по развитию эффективных копинг-стратегий младших подростков.....	46
Выводы по главе 2	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	70

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические и политические условия порождает высокий спектр принципиально новых стрессовых обстоятельств и задают высокий темп жизни, когда от современного человека, для успешной адаптации в обществе, требуется максимальная активность, профессионализм, высокая производительность труда, умение решать множество задач одновременно. Одним из психологических механизмов адаптации человека к изменившимся социальным условиям является его совладение с возникающими трудными ситуациями. Изменения, заставляют человека искать новые алгоритмы и формы поведения, которые позволяют быстрее адаптироваться к новой ситуации, при этом используя имеющийся жизненный опыт, когнитивные способности, проактивность, творческий потенциал и инициативность. Это делает актуальным изучением совладения с трудными жизненными ситуациями как механизмом адаптации к имеющимся социальным условиям у современных подростков.

Феномен стресса особенно ярко проявляется в подростковом и студенческом возрасте. Подростковый возраст наиболее подвержен влиянию негативных социально-средовых воздействий. Помимо внешних обстоятельств в большей степени этот феномен связан с особенностями протекания возрастного кризиса. В подростковом возрасте, ввиду смены ведущего вида деятельности с учебной на общение со сверстниками, особенно усиливается проявление именно в учебной или бытовой сфере. Это зачастую приводит к множеству противоречий и различным стрессовым ситуациям: конфликтам с окружающими, чувству неудовлетворенности собой и т.д. К сожалению, стресс является неотъемлемой частью жизни каждого обучающегося младшего подросткового возраста, и все это заставляет чаще активизировать внутренние ресурсы и искать различные способы борьбы со стрессом. Что бы справиться со стрессовыми ситуациями, обучающиеся

используют определенный набор схем, которые характеризуют его стратегию поведения. Но так как жизненный опыт всё ещё очень мал, обучающиеся ориентируются на свою семью и значимое окружение, точнее на какие установки они прибегают, что оказывает большое влияние на дальнейшее формирование совладающего поведения, с учётом того, что данные установки не всегда могут быть эффективны.

В западной психологии способы совладания принято называть копинг-стратегиями. Впервые термин «копинг» использовал американский психолог Лоис Баркли Мерфи. Именно тогда и появился этот термин в психологической литературе в 1962 году и позднее в 1966 году американский психолог Р. Лазарус провёл обширное исследование и представил в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним»).

Кроме того, из западных ученых большое внимание копинг-стратегиям уделяли Д. Амирхан, Г. Селье, Н. Хаанг, Р. Плутчик, С. Фолкман. Среди отечественных ученых изучением стратегий совладания занимались Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Е.Р. Исаева, С.К. Нартова-Бочавер, К. Муздыбаев. В подростковом возрасте происходит процесс активного становления копинг-стратегий. Однако не так много исследований посвящено описанию особенностей совладающего поведения именно в подростковом возрасте (И.М. Никольская, В.В. Онуфриева, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

Объект исследования – копинг-поведение младших подростков

Предмет исследования – развитие эффективного копинг-поведения младших подростков

Цель исследования – развить эффективный копинг-поведения у младших подростков

Объект, предмет и цели исследования определяют его задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы копинг-поведения в психологии.

2. Дать характеристику психологическим особенностям младшего подросткового возраста.
3. Охарактеризовать формы и методы развития эффективного копинг-поведения у младших подростков.
4. Провести экспериментальное исследование развития копинг-поведения младших подростков.

Гипотеза: предполагается, что разработанная программа социально-поведенческого тренинга с использованием элементов, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, будет способствовать выработке эффективного копинг-поведения младших подростков.

Для достижения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, сравнение, дедукция.
2. Эмпирические: опросники, эксперимент.
3. Методы обработки и интерпретации: количественный анализ, U-критерий Манна-Уитни, сравнение, обобщение.
4. Методы развивающей работы: занятия с элементами тренинга, дискуссии, психологические игры, психогимнастика.

Для достижения цели были использованы следующие методики:

1. Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий.
2. Опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А.

База исследования и выборка: эмпирическое исследование проводилось на базе 5-7-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №XX» Кировского района города Красноярск.

В исследование приняли участие 40 обучающихся с нарушением интеллекта лёгкой степени.

Научная новизна исследования: выявлены особенности копинг-поведения младшего подросткового возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений о развитии эффективного копинг-поведения младших подростков.

Практическая значимость: исследования заключается в апробации и внедрении программы занятий с элементами тренинга по развитию эффективного копинг-поведения младших подростков, направленной на укрепление личностных ресурсов и развитие эффективных стратегий поведения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема копинг-поведения в психологии

Сложные жизненные ситуации, преследуют человека каждый день, однако, даже на сегодняшний день в отечественной психологии нет единого термина для обозначения того, как человек предпочитает справляться со сложностями. Ещё в 40-50-х годах XX века, началось изучение механизмов поведения человека в стрессовых ситуациях. Советский и российский психолог Людмила Ивановна Анцыферова считает, что в отечественной психологии для обозначения области исследований, связанной с изучением поведения человека при стрессе, зачастую используются слова и «совладающее поведение», и «совладение», и «психологическое преодоление», и просто калькированное «копинг» [4].

Под термином «копинг» принято понимать сочетание когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, которыми человек пользуется для того, чтобы справиться с трудностями, в которых испытывает стресс, данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Копинг

Представленные стратегии тесно взаимосвязаны и в системе работы копинга выступают в комплексе. Стремление к их использованию развивает у человека умение справляться с трудностями повседневной жизни.

Американский психолог Лоис Баркли Мерфи использовал термин «копинг» для описания с способов, которыми пользуются дети для преодоления возрастных кризисов. Тогда впервые и появился этот термин в психологической литературе в 1962 году. Позднее, Р. Лазарус провёл обширное исследование в 1966 году и представил в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним»). описание осознанных способов совладания со стрессом. По Р. Лазарусу «копинг» – это «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [59].

На сегодняшний день существует несколько различных подходов к определению понятия «копинг». В самом прямом смысле представляет собой стратегии, используемые человеком как приспособления для адаптивного функционирования. Ключевой вопрос заключается в поиске характеристик, определяющих данный процесс. Так, по праву можно считать определение, данное сторонником психоанализа Н. Хаанга [58] одним из первых, который толковал копинг в русле своего направления, связав его с «Эго», как один из вариантов защиты как для уменьшения уровня психического напряжения, так и для более продуктивной адаптации личности в сложных жизненных условиях. Схожего мнения придерживаются и другие сторонники психоанализа: Е.В. Змановская, А. Кардинер, Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Фромм, К. Хорни. В рамках гуманистического направления копинг-стратегии принято рассматривать как особую форму поведения, свидетельствующую о личностной готовности решать свои проблемы (К. Роджерс, А. Маслоу) [52].

Ученые полагают, что тип копинга на протяжении всей жизни довольно редко, если не единично может претерпевать изменения и зачастую не зависит от вида стресса. Но потому как вышеприведенное утверждение по большей мере не было подкреплено эмпирическими данными, оно не приобрело большой поддержки и не имеет силы, тем самым не закрепилось. Но есть ещё один подход «копинга» относящегося к теориям черт личности (диспозиционные концепции) – как врожденное предрасположение индивида к определенного рода действиям в условиях стрессовой ситуации. Р. Лазарус и С. Фолкман разрабатывали исследование копинга как когнитивное направление и определяли его как стремление личности удовлетворить требования окружающей среды при этом сохранить имеющиеся у личности ресурсы, тем самым сохранить равновесие. При этом описывали его как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые активно использует человек, чтобы противостоять требованиям, чрезмерно превышающими ресурсы субъекта [30].

Было выведено 5 задач копинга, сказывающихся на успешность совладения с проблемой и представлены на рисунке 2.

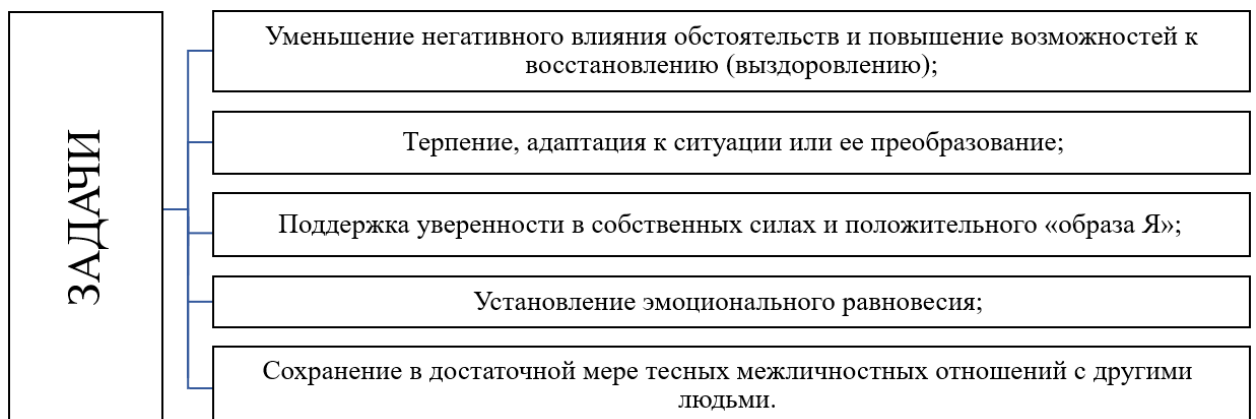


Рисунок 2. 5 задач копинга

Ознакомившись с рисунком 2, можно сделать вывод о том, что копинг-поведение выступает как стратегия действий, активируемые личностью в моменты стресса, психологической угрозы социальному, физическому и личностному благосостоянию и приводящие к успешной адаптации [6].

Сила стрессовой ситуации играет большую значимость, чем её качество, для индивида. Функцией копинга является редуцирование стресса [8]. В конце XX века начали заниматься исследованием феномена копинг-стратегий в отечественной психологии. Феномен рассматривали на основе теории стресса и обозначал психологическое преодоление и совладание со состояниями испытывающие стресс, благодаря комплексу, включающий в себя различные приёмы и способности. Это понятие «копинг» включает в себя различные виды человеческой деятельности, используемые для удовлетворения растущих требований окружающей среды. Кроме того, требования могут предъявляться не только внешней средой, но и от самой личности. Человек должен решить проблему, смягчить ее последствия, перетерпеть, если изменить ситуацию невозможно, или просто не допустить ее возникновения. Именно поэтому все копинг-поведения направлены на то, чтобы как можно быстрее адаптироваться к ситуации и овладеть ею, тем самым снижая ее негативное воздействие и вследствие последствий [38].

Если проанализировать работы российских исследователей, то мы увидим, что все они совершенно по-разному описывают копинг-поведение и копинг-стратегии. По мнению исследователей К.К. Платонов, Б.М. Теплов и Л.И. Уманский понимают копинг как стрессоустойчивость. В то же время Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, В.С. Мерлин рассматривают копинг как эмоциональную устойчивость. В исследованиях Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова копинг уже определяется как сознательный, целенаправленный, конструктивный способ реагирования на возникшую ситуацию, который помогает эффективно справиться с трудностями, при этом вектор деятельности может быть

направлен как «внутри себя», так и на внешние обстоятельства. Очень близко к западному пониманию копинга определение совладающего поведения Т.Л. Крюковой: «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [13].

Согласно подходу М.С. Мищенко, копинг-стратегии состоят из четырех видов совладания:

1. Когнитивное преодоление – осознание и мыслительная проработка причин стресса, понимание ситуации целиком и включение её образа «Я-концепцию» самого человека, представление о своём окружении и межличностных взаимоотношениях. Поиск и оценка имеющихся ресурсов для мобилизации организма в период стресса, анализ конструктивных путей совладания, возможностей самомотивации или необходимой социальной поддержки.

2. Эмоциональное подкрепление – главная задача заключается в осознании и принятии своих чувств, желаний, потребностей и возможности выражать их в социально приемлемых формах, проконтролировать динамику переживаний, без застреваний и неполного отреагирования.

3. Поведенческое преодоление – изменение типичного поведения, стратегий, планов, задач и условий деятельности, активно предпринимаемые действия, или, наоборот, бездейственность.

4. Социально-психологическое преодоление – изменение направленности личности (общей или касающейся отдельных ее областей), смена жизненных приоритетов, смена или расширение социальных ролей, позиций и межличностных взаимоотношений [33].

То на сколько легко индивид преодолевает жизненные сложности, можно оценить по следующим критериям:

1. Снижение психологических проявлений напряжения (способность контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях).

2. Устранение физиологических проявлений напряжения (восстановление нормального уровня энергии, чувство бодрости).

3. Восстановление активности (возвращение к привычным видам деятельности, общению с окружающими, продуктивности, интерес к жизни).

4. Профилактика дистресса (осознание своих пределов и умение предотвращать или смягчать негативные последствия. Обращение за помощью в трудные моменты).

5. Избавление от психологического истощения (восстанавливать психологическую энергию, используя отдых, хобби, время с близкими или наедине с собой. Избегать выгорания).

Значительная часть уже имеющихся классификаций копинг-стратегий создана по определению двух типов психологического совладания, представленных на рисунке 3, предложенных такими исследователями как Р. Лазарусом и С. Фолкман [32].

Проблемно-фокусированное совладание может включать в себя как:	Эмоционально-фокусированное совладание включает в себя:
<input type="checkbox"/> Агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации;	<input type="checkbox"/> Дистанцирование;
<input type="checkbox"/> Холодные;	<input type="checkbox"/> Самоконтроль;
<input type="checkbox"/> Рациональны;	<input type="checkbox"/> Поиск социальной поддержки;
<input type="checkbox"/> Преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы.	<input type="checkbox"/> Уход - избегание;
	<input type="checkbox"/> Принятие на себя ответственность и позитивную переоценку.

Рисунок 3. Типы психологического совладания

Проблемно-ориентированный копинг направлен на улучшение отношения «человек-среда» путем активного решения сложившейся ситуации или изменения когнитивной оценки данной ситуации. При использовании данного копинга человек скорее будет искать информацию, как выйти из сложившейся ситуации, что ему нужно сделать, составлять план решения, может пытаться удержаться от импульсивных поступков. В то же время эмоционально-ориентированный копинг считается временно помогающим и включает в себя все мысли и действия, способствующие снижению физического или психологического влияния стресса. Однако эти мысли или действия не помогают исправить сложившуюся ситуацию, а дают лишь временное чувство облегчения.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 8 основных копинг-стратегий:

1. Планирование решения проблемы включает в себя анализ ситуации и необходимых ресурсов для её изменения.

2. Конфронтационный копинг, заключающийся в применении достаточно агрессивных действий для изменения ситуации, сочетающийся с определённой степенью враждебности и готовностью к рискованным действиям.

3. Принятие ответственности за возникшую ситуацию на себя, без перекладывания вины на окружающий мир.

4. Самоконтроль своих эмоций и действий.

5. Положительная переоценка данного положения дел.

6. Поиск социальной поддержки, выражающийся в обращении за эмоциональной или поведенческой помощью к окружающим.

7. Дистанцирование от данной ситуации и мысленное уменьшение её значимости для инвалида.

8. Бегство-избегание, которое сопровождается желанием и предпринимаемыми усилиями, направленными к бегству от проблемы [32].

Все эти стратегии условно можно объединить в 4 группы:

Первая группа стратегий направлена на самостоятельное разрешение возникшей ситуации путем поиска дополнительной информации. Эта группа включает в себя стратегии: «планирование решения проблемы», «принятие ответственности» и «конфронтация». Здесь основной акцент делается на осознанность, анализируются причины данной ситуации, а также связь между объективной реальностью и эмоциональным состоянием.

Вторая группа стратегий направлена на помощь человеку, справление с возникшей проблемой менее эмоционально и безболезненно. Здесь используются такие стратегии как «самоконтроль», «положительные переоценки», что позволяет человеку контролировать собственное состояние и помогает найти плюсы в данной ситуации.

Третья группа стратегий направлена на не подвергание человека сильному эмоциональному потрясению. Тут можно встретить такие стратегии как «дистанцирование» и «бегство-избегание» они предотвращают поспешные необдуманные действия человека, иногда сложившаяся ситуация может разрешиться без воздействия индивида.

Четвертая группа включает в себя 1 стратегию, направленную на «поиск социальной поддержки», при которой человек понимает, что ему не хватает собственных внутренних ресурсов, и чтобы справиться с проблемой и он обращается за помощью к окружающим [12].

По мнению Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что для каждого индивида характерно использование целого комплекса методов, способов и приёмов проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Именно это отображено в данной классификации. Подводя итог, копинг-это комплексная реакция человека на стресс, включающая в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты [60].

На уровне первичной оценки человек может понять, это положительный или отрицательный стрессор, важно понять, представляет ли ситуация

реальную опасность или несет позитивный опыт, благополучие. При первичной оценке идет оценка масштабов влияния стресса на личность и человек задается вопросом: «что для меня лично это значит?». После того, как ситуация воспринята и оценена, на человека наваливаются нагрузочные эмоции различной интенсивности: гнев, страх, отчаяние, подавленность, радость или стыд и др. Оценка субъективна, так как зависит от жизненного опыта и внутреннего состояния, да и каждый человек воспринимает ситуацию по-разному, по-своему. После первичной оценки, на уровне вторичной когнитивной оценки человек начинает оценивать собственные силы и реальные возможности. Справиться с ситуацией. Вторичная оценка позволяет сознательно выбрать методы совладания со стрессовой ситуацией, свои ресурсы, способность предсказать возможные варианты ее развития и выражается в вопросе: «что я могу сделать в данной ситуации?» [1].

Здесь также участвуют нравственные установки личности, ее цели и ценности, что так же может повлиять на выбор стратегии. Эти стадии оценки могут проходить как независимо друг от друга, поочередно или даже одновременно. Это говорит о том, что в зависимости от ситуации и личных качеств, индивид может с разной глубиной относиться к оценке этапов и так же быстро переключаться между ними. Если выбранная стратегия оказалась неэффективной, то индивид начинает предпринимать новые попытки совладания [64]. Таким образом, структура копинг-процесса выглядит следующим образом, Рисунок 4:

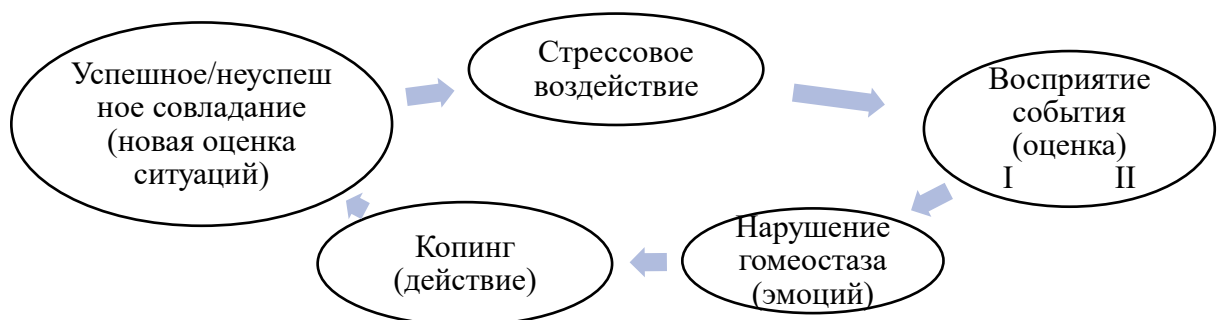


Рисунок 4. Структура копинг-процесса по Р. Лазарусу

Известный канадский психолог А. Бандура заставил обратить внимание на то, что, если «ожидание личной эффективности, мастерства отражается как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждения человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех» [57].

Когнитивная оценка напрямую зависит от уверенности в себе и собственные силы, чувства власти – контроля над ситуацией. И если ситуация подвластна человеку, то он склонен применять конструктивные копинг-стратегии. Если же ситуация воспринимается как угроза, держит вверх над ним, вне контроля, то идет вторичная когнитивная оценка, в результате которой индивид зачастую приходит к неутешительным выводам – ситуация не поддается управлению. Тем самым выделяются две стратегии копинг-поведения:

1. Активное – направленное на минимизацию негативных последствий и справлением со стрессом (активный поиск способов для справления с ситуацией, её решение).

2. Пассивное – использование защитных механизмов, для снижения эмоционального возбуждения, до того пока ситуация не начнёт меняться (избегание признания серьёзности ситуации, объяснение её как менее угрожающей) [23].

Психолог С. Фолкман полагает, что копинг личности по большей части изменчивые стратегии, чем стабильные, хотя некоторые стратегии остаются достаточно стабильными не зависимо от ситуации [61].

Для примера можно взять стратегию «позитивная переоценка», которая имеет значимую связь с личностными факторами. А такие стратегии как «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «планомерное решение проблемы» по большей части зависят от ситуации. Умелое использование стратегии «планомерное разрешение проблем» является основным фактором формирования адекватного, адаптивного совладания. Многие исследователи

предполагают, что данная стратегия влечет за собой развитие общей социальной компетентности личности [22]. В то же время копинг-стратегия «избегание» приводит к формированию дезадаптивного поведения. Что говорит о малом развитии личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. При этом данный способ может быть весьма уместным и адекватным в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, половозрастных особенностей человека и имеющихся личностных ресурсов в данный момент времени [49].

Противоположное мнение имеет Д. Амерхан относительно устойчивости и изменчивости копингов. Он полагает, что предпочтение каких-либо стратегий является устойчивой характеристикой личности в течении жизни, не зависимо от стресса. Это означает, что индивидuum скорее всего будет придерживаться своих способов преодоления стресса, приобретённых на протяжении своей жизни, личным опытом. Так же он отметил их как базовые и распределил по 3 группам [56]. Данные группы отображены на рисунке 5.

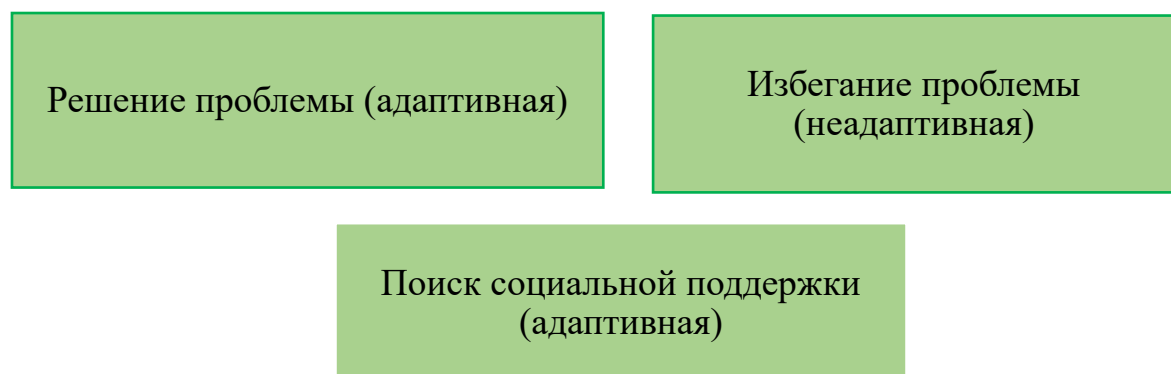


Рисунок 5. Базовые стратегии поведения индивида в стрессовой ситуации

Несмотря на то, что эти базисные стратегии не охватывают всех копинг-возможностей личности, они отражают основные реакции индивида на стрессовое воздействие, описывая общие тенденции копинг-поведения.

Оценка способности изменить ситуацию основана на прошлом опыте в подобных ситуациях (как успешный, так и неудачный опыт), уверенности в себе, помощи другим и готовности идти на риск. Более того, в зависимости от ситуации копинг-стратегия может быть одновременно и адекватной, и неадекватной. Если на ситуацию можно повлиять, активные стратегии, уместным является подход к решению проблем. Когда ситуация неподвластна, стрессор не поддается контролю, эмоциональные стратегии могут быть более подходящими. Если субъект не может изменить ситуацию или избежать ее, то наиболее подходящей стратегией преодоления является когнитивная переоценка ситуации.

Помимо этого, Т.А. Виллс и С. Шифман ввели в классификацию копинг-стратегий еще 2 вида:

- «Антиципаторный копинг» – предвосхищающий ответ на ожидаемый стрессор. Он возникает как попытка управлять ситуацией, которая в скором времени произойдет (подготовка к экзамену, планирование действий в случае кризиса);

- «Восстановительный копинг» в свою очередь, обеспечивает психологическое равновесие после уже произошедших событий (общение с окружающими, отдых, время наедине с собой) [39].

Таким образом мы выяснили, что копинг-стратегии – это совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление сложных ситуаций. Они варьируются от ценностных ориентаций субъекта (личные ценности и убеждения), его психологических (устойчивость, самооценка, уверенность) и личностных (навыки, опыт) ресурсов. Проблему копинг-стратегий рассматривали в рамках различных психологических направлений, что даёт возможность создавать большой диапазон теорий и

практик. Каждый подход уникален по-своему, инструменты и методы для справления со стрессом. В данном исследовании мы придерживаемся понимания копинг-стратегий в рамках когнитивного подхода, разработанного Р. Лазарусом и С. Фолкман. На наш взгляд, этот подход является наиболее разработанным в теоретическом плане и методически оснащенным [62].

1.2. Возрастно-психологические особенности младших подростков

Подростковый возраст в возрастной периодизации Д.Б. Эльконина определяется периодом от 11-12 до 15-17 лет. Данный период часто называют переходным, переломным, критическим, подчеркивая тем самым процесс резких изменений в личности обучающегося, а также трудности в его развитии во всех сферах жизнедеятельности. Для подростка характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Он гораздо лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств и эмоций [54].

Обучающиеся 10-12 лет (учащиеся 4-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости.

Переход к периоду младшего подросткового возраста сопровождается резкой ломкой психики, получивший название «подросткового кризиса», когда учебная деятельность перестает оказывать то влияние на развитие, которое она оказывала в предыдущий период, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками.

Подростковый возраст – это период формирования мировоззрения, системы ценностей, интересов, «второе рождение человека». В этом возрасте активно развивается критичность к себе и другим, появляется рефлексия. Подросток хочет быть принадлежащим к определенной группе сверстников,

соответствовать их ценностям. С приближением подросткового возраста у обучающихся наблюдаются изменения в эмоционально-волевой сфере, возможно проявление девиантного поведения, повышается риск аффектов.

Активность подростка, его стремление к общественно значимой деятельности служат основой для овладения и формирования практических умений и навыков. При этом подростки не всегда понимают или осознают последствия своих действий, к чему может привести поступок, сделанный из любопытства либо самоутверждения, что создаёт определённые трудности в воспитании и обучении школьника.

Советский психолог Л.И. Божович разработала оригинальную концепцию возрастного подхода, основываясь на введённое Л.С. Выготским концепции социальной ситуации развития. Фундаментальным является её утверждение о том, что подлинно развивающий подход предполагает не только учет черт, явно присутствующих на определенной возрастной стадии, но и опору на черты, которые еще не полностью присутствуют на определенной стадии развития. Возрастной подход – воспитание детей с учетом перспектив его развития [7].

Таким образом, индивидуально-возрастные особенности младших подростков, по её мнению, представлены на рисунке 6:

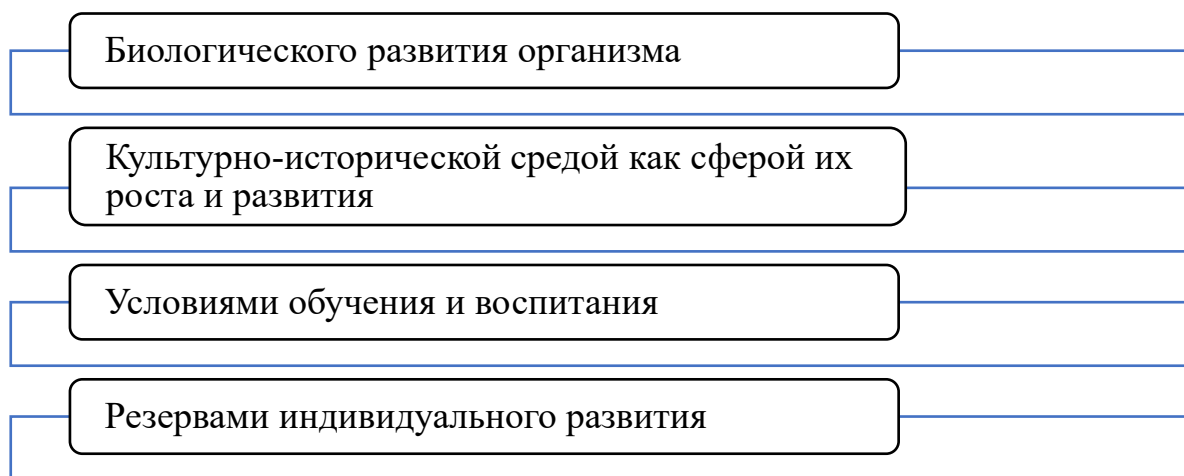


Рисунок 6. Индивидуально-возрастные особенности младших подростков

Так же, процесс развития индивидуально-возрастных особенностей носит поступательный характер.

Развитие индивидуума в зависимости от возраста – это процесс, который невозможно повернуть назад. На каждой новой ступени развития реализуются достижения предыдущего этапа. Изучение уникальных особенностей детей в разном возрасте необходимо для выявления потенциала развития младших подростков. Ученые психологи подчеркивают отсутствие подходящего "пространства" для решения проблем подросткового возраста в настоящем обществе, что приводит к продолжительности кризисных ситуаций [36].

Это объясняется тем, что подростковый период – это важный и сложный этап в жизни, время выбора, которое влияет на всю последующую жизнь. В этот период возникают проблемы в общении, такие как скрытность, негативизм, конфликтность, эмоциональная неустойчивость, отстаивание своих прав без желания выполнять обязанности. В то же время подростки говорят о том, что их не понимают взрослые, они страдают от одиночества, но стремятся к нему. Они мечтают поделиться своими мыслями, но защищают свой внутренний мир от посторонних.

Характерный для младшего подростка период характеризуется быстрым развитием способности к саморефлексии. Важным аспектом этого процесса является удовлетворение потребности в самовыражении. На этом этапе формируется личностное самоопределение, когда подросток способен делать собственный выбор и нести за него ответственность. Свободный выбор позволяет младшему подростку придерживаться его и не отступать при возникновении сложностей. Происходит интенсивное развитие различных видов деятельности – от учебы и социальных проектов до некоторых антисоциальных актов. Согласно И.Д. Демаковой, внутренним критерием различения является поиск активности, в которой обучающийся может быть успешен или, при отсутствии успеха, быть свободным и независимым. На этом этапе привлекательными являются различие и эмоциональность в совместной

деятельности, создающие возможности для самоутверждения и признания со стороны сверстников и группы [10].

Главный стимул любой деятельности, организуемой педагогом – ее результативность. Младший подросток стремится к немедленному результату, и этот результат – источник новых потребностей, стимул новых стремлений к деятельности. Поэтому так важно предвидеть результат будущей деятельности и обсудить его с учащимся.

Происходит расширение познавательных интересов. Активно начинают развиваться творческие способности. Однако их интересы еще неустойчивы и разноплановы. Изменения в когнитивной сфере влияют на их отношение к окружающей действительности, а также на развитие личности в целом. Но лишь у незначительного числа учащихся интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах.

Таким образом можно выделить основные психологические особенности младших подростков (Рисунок 7).

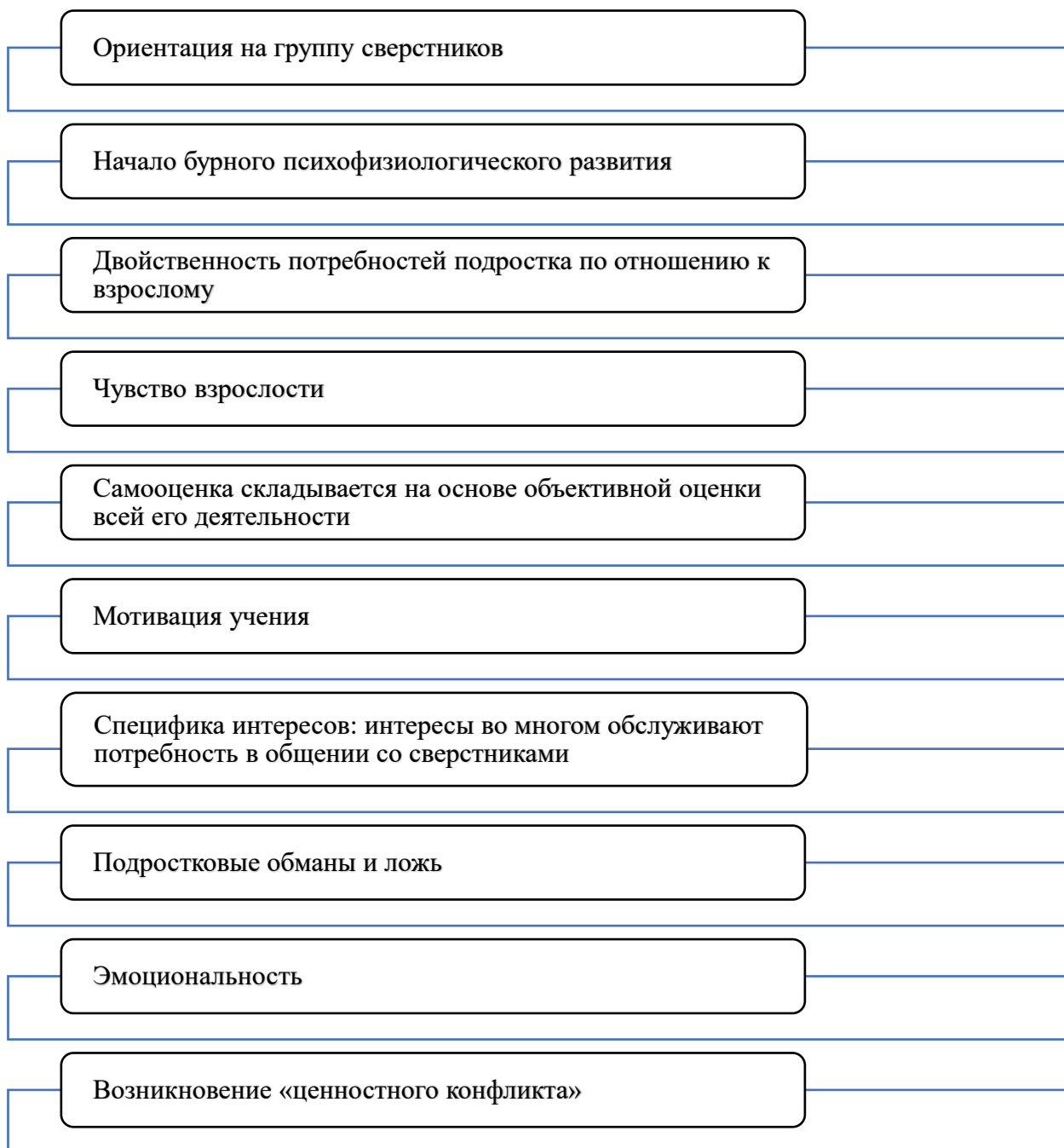


Рисунок 7. Психологические особенности младших подростков

Одной из основных характеристик мышления является формирование такой высшей формы человеческого мышления, оперирующей понятиями, как абстрактно-логическое мышление. В данном возрасте мыслительные

операции становятся формально-логическими операциями, а подросток рассуждает, в чисто словесном плане абстрагируясь от конкретного и наглядного материала [45].

Но у младших подростков с нарушениями интеллекта легкой степени трудности в абстрагировании, они не могут осознать переносный смысл пословиц или поговорок, различных метафор и высказываний. У них присутствует снижение способности к синтезу и анализу, к пониманию и обобщению смысла какого-либо явления или предмета. А сравнение предметов и явления у них осуществляется в основном по несущественным внешним признакам.

Известные отечественные психологи Л.С. Выготский, Л.В. Занков, Г.М. Дульнев, М.С. Певзнер, С.Л. Рубинштейн и другие специалисты отмечают, что взаимодействие интеллекта и эмоциональной сферы при нарушении интеллекта проявляется в снижении интеллектуальной регуляции переживаний, в нарушении их адекватности и динамических характеристик, в ограничении диапазона [20].

Обучающиеся школы восьмого вида не всегда способны контролировать свои отношения, переживания, эмоциональные реакции и корректировать их сообразно ситуации. Они не оценивают возможных последствий и поэтому нередко совершают необдуманные, импульсивные поступки.

В силу недостаточной интеллектуальной регуляции эмоциональные проявления при нарушении интеллекта могут не соответствовать внешним воздействиям по своей силе, динамике и содержанию. Это наиболее ярко проявляется во взаимоотношениях таких обучающихся со сверстниками, а также в отношении к себе и собственным успехам в учебной деятельности.

По данным Л.С. Выготского, А.И. Гаурилюса, Н.Л. Колominского, Л.И. Кузьмайте и др., в своем отношении к окружающим обучающиеся школы восьмого вида нередко просто копируют оценки старших. Проблемные ситуации, связанные с межличностным общением, часто решают наименее

подходящими, деструктивными способами. В силу неадекватного отношения могут рассматривать негативные формы поведения сверстников как пример для подражания [43].

Представление таких школьников о своих способностях и возможностях, их самооценка редко соответствует реальной действительности не только в младших, но и в старших классах. Обычно она завышенная, что следует рассматривать как псевдокомпенсаторное образование, возникающее в ответ на низкую оценку окружающих. Стабилизация и развитие адекватной самооценки в условиях специального обучения происходит в основном за счет приближения реальных достижений школьников к достаточно высокой самооценке [16].

Динамическая сторона эмоциональной сферы при интеллектуальных нарушениях характеризуется инертностью, стереотипностью, слабой переключаемостью, а также поверхностностью и неустойчивостью переживаний. Школьники проявляют склонность к аффектам, у них возможны немотивированные реальной действительностью перепады настроения (дисфории), различные реактивные состояния, которые, как правило, имеют серьезную органическую основу и требуют медицинской коррекции [26].

Многие исследователи указывают на ограниченный диапазон, эгоцентричность, недостаточную дифференцированность переживаний обучающихся школы восьмого вида. Им свойственна полярность эмоций, крайний характер проявления радости, огорчения, гнева. Если у младшего подростка с нормальным интеллектом получение хорошей отметки может вызвать смущение, радость, удовлетворение и множество других чувств и их оттенков, то у его сверстника с нарушением интеллекта испытывает или удовольствие, или неудовольствие, эмоциональных полутонов почти нет [48].

Высшие чувства при нарушении интеллекта развиваются медленно, но обращение к эмоциональному фактору существенно повышает эффективность нравственного, трудового, эстетического воспитания в коррекционной школе.

Активизирующее воздействие чувств играет роль промежуточного механизма, способствующего трансформации знаний и представлений в личностные ценности ребенка.

Коммуникативные возможности школьников со сниженным интеллектом проявляются в таких параметрах их эмоционального развития, как способность тем или иным образом выражать собственные чувства и интерпретировать знаки эмоциональной экспрессии других людей.

Исследования показывают, что таких обучающихся характеризует недостаточно выразительная мимика и пантомимика, интонационная обыденность речи сочетается с ограниченным запасом слов, обозначающих эмоциональные состояния. Это затрудняет общение со взрослыми и сверстниками [42].

Не менее серьезное негативное влияние на взаимоотношение с окружающими оказывает снижение способности к пониманию эмоциональных состояний других людей, которое проявляется в процессе работы с сюжетными картинками и фотоматериалами, при чтении литературных произведений и в живом общении. Данный параметр эмоционального развития обучающихся с нарушением интеллекта изучен достаточно глубоко [27]. Установлено, что школьники со сниженным интеллектом допускают грубые неточности при толковании эмоционального содержания мимики, жестов, голосовых интонаций и вербальной информации. Они неправильно распознают наиболее сложные и тонкие чувства, но почти не испытывают затруднений в понимании простых и часто испытываемых ими самими состояний радости, обиды, гнева. Выражения гордости, досады, презрения, недоумения распознаются намного труднее, а некоторые эмоции социально-нравственного характера остаются малодоступными для понимания и обозначения даже многим выпускникам школы восьмого вида.

1.3. Формы и методы развития эффективного копинг-поведения у младших подростков

Копинг-поведение направлено на повышение адаптации младших подростков к окружающей среде и определяется через совокупность применяемыми ими различных копинг-стратегий. Однако различные аспекты исследуемого феномена выявляет ряд остаются дискуссионными и слабо структурированными [46].

Представления об иерархии копинг-стратегий характерных для подростков появляются в результате исследований И.А. Сироты и В.М. Ялтонского [50]. Представлены на Рисунке 8.

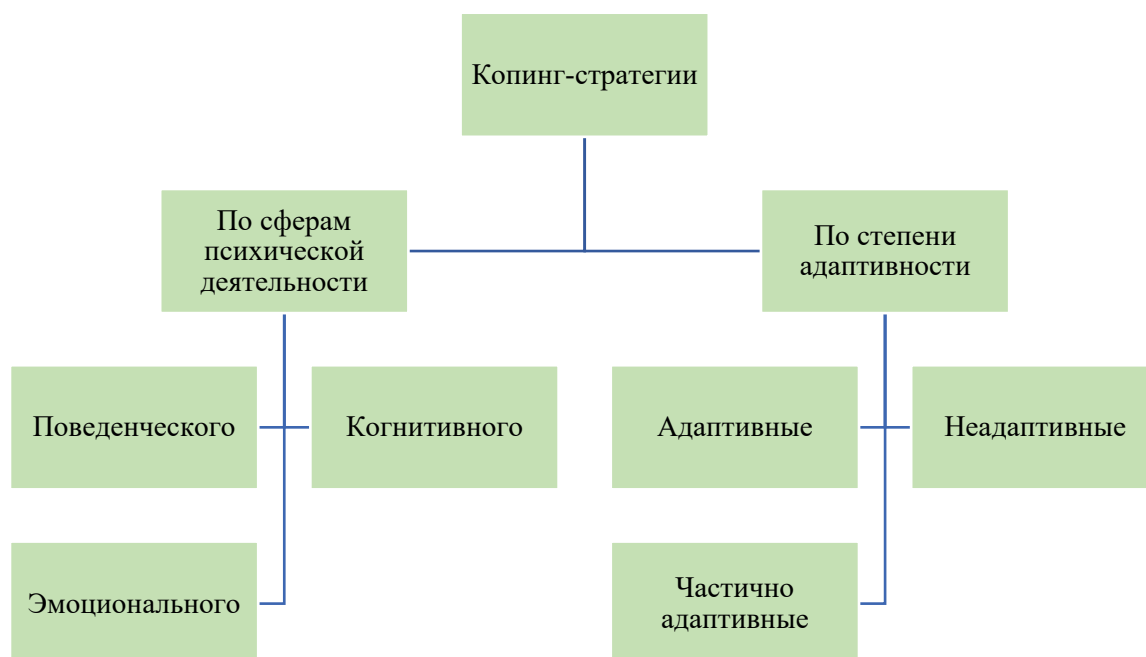


Рисунок 8. Копинг-стратегии подростков

На основе своих исследований копинг-поведения подростков И.А. Сироты и В.В. Ялтонский разработали три теоретические модели:

Модель активного функционального копинг-поведения.

Для этой модели характерно сбалансированное (умелое и своевременное) использование различных копинг-стратегий соответствующие его возрасту с явным преобладанием активных стратегий, направленных на решение разного вида трудностей, и поиск социальной поддержки, такая модель характеризуется стремлением к успеху, а не избеганием неудач, и готовностью к активному взаимодействию с окружающей средой. Психологическую основу для справления со стрессом обеспечивают следующие лично-средовые ресурсы: позитивное Я-концепция, развитое восприятие и использование социальной поддержки, интересный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, низкая чувствительность к критике и отвержению, а также наличие действительно поддержки со стороны окружающих [50].

Модель пассивно, дисфункционального копинг-поведения.

Данное состояние характеризуется доминированием пассивных, неэффективных и не подходящих по возрасту копинг-стратегии. Основной является избегание, обусловленное сильной мотивации избежать неудач вместо активных действий, для достижения успеха. Отсутствие готовности к активному противостоянию среде и подчинённость ей, а также негативное восприятие проблем как угроз. Поведение носит защитный, компенсаторный характер, отсутствие направленности на стресс как причину психоэмоционального напряжения, указывает неэффективное управление стрессом. Низкая эффективность функционального блока лично-средовых ресурсов: Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатия, аффилиация и инфернального локуса контроля, усугубляет ситуацию. При этом наблюдается высокая чувствительность к критике и отвержению, что так же является значимым фактором.

Как свидетельствуют публикации ряда авторов в своих исследованиях, проведенных Ю.А. Еремина, Е.А. Петрова, Т.Л. Крюкова, Г.С. Корытова, С.А. Хазова обращают внимание на то, что активное развитие стиля

совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте несмотря на то, что это один из трудных и сложных периодов, в условиях активного социального взаимодействия [27].

Данный период охватывает нравственное и интеллектуальное развитие, отношение со сверстниками и со взрослыми, больших социальных и психологических изменений, повышенной эмоциональности подростка сопровождающийся большим количеством стресса, в ходе чего происходит активное становление копинг-стратегий. Использование имеет определенную возрастную динамику роста вероятности использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий.

Стратегии совладания подростков проявляются преимущественно в поведенческой (взаимодействия индивида с его ближайшим значимым социальным окружением), эмоциональной (активное возмущение, оптимизм и протест к трудностям, при этом сохраняя уверенность в наличии выхода из любой трудной сложившейся ситуации) и когнитивной (анализ трудностей и путей их преодоления, повышение самооценки, уверенности в себе осознание и принятие себя как собственной ценности, как личности) сферах личности.

По мнению отечественных психологов В.А. Бодрова, В.И. Долгова, Т.Л. Крюкова и др. уделяют внимание каким образом адаптируются подростки к стрессовым ситуациям (копинг-стратегиями) и как это соотносится с их эмоциональным состоянием, благополучием и успешностью в общении и других сферах. При этом оценивается на сколько успешно подростки применяют стратегии, а главным показателем является их способности уменьшать подверженность стрессу [29].

По данным исследования И.М. Никольской и Р.М. Грановской выявили, что доминирующими копинг-стратегиями в подростковом возрасте направлены на отвлечение и восстановление физических сил, а также сотрудничество со взрослыми и эмоциональное отреагирование [11].

За счёт овладения определённой последовательностью порядка действий, возможно применение осознанных стратегий [34]. Условно стратегии совладания можно разделить на три группы:

1. Поведение – в данном случае подразумеваются различные поведенческие стратегии снятия очага напряжённости, который может быть обусловлен как внешними, так и внутренними факторами.

2. Эмоциональная переработка подавленного – здесь речь идёт об эмоциональной разрядке для снятия напряжённости, либо с целью поиска социальной поддержки.

3. Познание – стратегии, которые позволяют нейтрализовать напряжённость через изменение субъективной оценки ситуации.

Личность младшего подростка формируется под влиянием определённых сочетаний личностных свойств, опираясь на которые, выстраивает своё поведение. Здесь важна роль не только врождённых свойств темперамента, но и социально обусловленных факторов, таких как воспитание и обучение. Каждый тип личности определяет предпочтения в выборе тех или иных стратегий совладающего поведения.

Способы, которыми взрослые люди справляются со стрессом представляют собой результат развития человека с самого рождения, стратегии стрессоустойчивости, которые формируются на протяжении всей их жизни. В подростковом возрасте способны замечать особенности своего защитного поведения.

Естественно, возможность применять интеллектуальные стратегии невелика. Подброски больше используют эмоциональные способы борьбы со стрессами, так как эмоциональность – наиболее характерная черта. Обучающиеся очень живо откликаются на все изменения в их окружении. Эти переживания могут носить как позитивный, так и негативный характер, что, в свою очередь, активизирует работу копинг-стратегий. Одним из существенных факторов, влияющих на становление и формирование копинг-

стратегий, является семья, отношения в которой во многом определяют стиль защиты.

В такой же степени для младших подростков не менее значимы являются и отношения со своими друзьями, сверстниками и учителями. Поэтому, учитывая выше сказанное, важным для гармоничного развития является создание таких условий, когда подросток сможет осознавать неэффективность некоторых форм защиты и формировать адекватное поведение по преодолению стрессовых ситуаций, которые в той или иной мере будут иметь место в его жизни. В дальнейшем это поможет человеку гармонично развиваться и лучше адаптироваться в окружающем мире.

Для развития эффективного копинг-поведения у младших подростков требует комплексного подхода, включающие формирование навыка саморегуляции, анализ ситуации, поиск социальной поддержки и конструктивных решений трудной ситуации [24].

Комплексная работа с использованием методов и форм, представленных ниже, помогает развитию эффективного копинг-поведения, что способствует их психологической устойчивости и успешному решению трудных стрессовых ситуаций.

Для этого можно использовать следующие формы и методы:

Формы работы:

– активные формы (тренинги, тесты, дискуссии, анализ и моделирование проблемных ситуаций, занятия и др.). Они помогают овладеть навыками самоконтроля, анализ проблемных ситуаций, снизить напряжение, развить навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми, отработать навыки уверенного поведения;

– ролевые и психогимнастические игры. В них подростки последовательно проигрывают разные роли (входить в положения других людей, смотреть на ситуацию с другой стороны, учитывая эмоции и действия других людей), совершают разнообразные действия. Идентификация

увеличивает способность испытывать чувство удовольствия, единства и гармонии путём сопричастности к кому-то;

- упражнения на выражение эмоций. Помогают научиться определять своё эмоциональное состояние, правильно выражать эмоции, осознать его причин и понимать выражения чувств других людей. Например, упражнение «Расскажи свой страх» помогает показать, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться;

- музыкотерапия, песочная терапия, куклотерапия, мульттерапия Рисование. Например, упражнение «Чего я боялся» позволяет нарисовать свои страхи, не показывая их никому; «Копилка обид» помещают в неё обиды, которые они пережили; «Детские обиды» вспоминают случай из детства, зарисовывают (в конкретной и абстрактной) манере;

- мини-лекции и беседы. Такие занятия повышают осведомленность обучающихся о механизмах стресса и копинг-стратегиях;

- индивидуальные консультации. Дают возможность глубже и лучше проработать личные проблемы, подобрать и разработать индивидуальные стратегии для преодоления стрессовых ситуаций. Особенно важными они будут для обучающихся испытывающих значительные эмоциональные сложности;

- обще групповая работа, работа в парах, работа в микрогруппах: формирование коллективной поддержки и развитие коммуникативных навыков.

Методы работы:

- обучение эффективным стратегиям совладания. В первую очередь оно направлено на формирование умения обратиться за помощью к товарищам и взрослым. Это ключевой навык для решения трудной стрессовой ситуации, который предполагает активное взаимодействие с окружающими, а не пассивное ожидание;

– создание благоприятного эмоционального климата. Это способствует повышению самооценки у младших подростков, снижению уровня агрессивности и конфликтности в классе.

Выбор той или иной стратегии совладания зависит от его возраста, личностных особенностей, уровня интеллектуального развития.

В работах ряда специалистов встречаются утверждения о том, что устойчивая психическая реакция, это уровень психической деятельности, определяющий адекватное заданным условиям среды по ведению человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешная деятельность без значительного нервно-психологического напряжения.

Адаптационный потенциал детей с нарушениями интеллекта по отношению к детям с нормальным интеллектом снижен. В силу недостаточного осмысления складывающихся ситуаций у них часто появляются психологические трудности, там, где у других детей этих трудностей не бывает, либо они решаются очень просто [17].

Обучающиеся с отставанием умственного развития отличаются не только особенностями познавательной деятельности, но и характером и содержанием психологических проблем.

Одним из механизмов подростка к меняющимся социальным условиям является совладающее поведение, которое требует от человека усилий. А поведение подростков с нарушением интеллекта в значительной мере определяет эффективность их социально-психической адаптации к изменившимся условиям жизни.

Когда возникает необходимость справиться с эмоциональным напряжением, дискомфортом человек прибегает к осознанной и бессознательной деятельности своей психики. Что позволяет сбалансировать внутреннее состояние человека и стабилизировать его поведение.

У подростков с УО возникают трудности, такие как:

– несформированность навыков общения;

– отсутствие умения адекватно распознавать намерения партнера и его эмоциональное состояние (для одних характерны вялые, заторможенные, стереотипные реакции, в то время как для других реакции через чур бурные, зачастую не соответствуют вызвавшим их причинам);

– неумение правильно выстраивать линию поведения, часто приводит к возникновению межличностных конфликтов;

– особенности мотивационной и эмоционально-волевой сферы вызывают неадекватные поступки и действия в различных ситуациях (свойственны непосредственные, импульсивные реакции на внешние впечатления, необдуманные действия).

В силу интеллектуальной неполноценности они некритично оценивают свои действия и их последствия (тонкие оттенки чувств не доступны, испытывают либо удовольствие, чем-то очень довольны и радуются, либо неудовольствие, огорчаются и плачут) [21].

Выводы по главе 1

В данной главе в ходе теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы было установлено, что исследователи уделяют особое внимание изучению специфики способов реагирования и поведения человека в стрессовых ситуациях. Мы изучили, проанализировали психолого-педагогическую и методологическую литературу по теме исследования, раскрыли ключевое понятие исследования «копинг-стратегии», рассмотрели психологические особенности обучающихся младшего подросткового возраста, а также особенности копинг-стратегий этого возраста.

Впервые термин «копинг» для описания с способов, которыми пользуются дети для преодоления возрастных кризисов использовал американский психолог Лоис Баркли Мерфи. Именно тогда и появился этот термин в психологической литературе в 1962 году и позднее в 1966 году американский психолог Р. Лазарус провёл обширное исследование и представил в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») [62].

Под термином «копинг» принято понимать сочетание когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, которыми человек пользуется для того, чтобы справиться с трудностями, в которых испытывает стресс.

Таким образом, копинг-стратегии – это действия, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы личностному, физическому и социальному благополучию. Они могут осуществляться в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации. В современной психологии совладающего поведения ведется активная дискуссия по согласованию его основных концептов (копинг-поведение, копинг-стиль и копинг-стратегии) и существующих классификаций.

Развитие эффективно копинг-поведения для преодоления трудностей необходим каждому человеку.

Изучив литературу по возрастной психологии, мы определили, что младший подростковый возраст один из самых трудных и сложных периодов. При этом это наиболее сенситивный период для данного развития. В этот период происходит переход от младшего школьного возраста к младшим подросткам, это важный этап для личностного развития человека. Данный период охватывает анатомо-физиологическое строение, нравственное и интеллектуальное развитие, отношения со сверстниками и взрослыми, разнообразные виды деятельности, а также является периодом повышенной эмоциональности подростка, больших социальных и психологических изменений, сопровождающийся большим количеством стрессов, в ходе которого происходит активное становление копинг-стратегий.

Поскольку процесс формирования личности неизбежно связан с преодолением противоречий, различных по своему характеру и уровню сложности, конфликт является неотъемлемой частью протекания кризиса младшего подросткового возраста. Противоречия, которые препятствуют удовлетворению возрастных потребностей подростка, в первую очередь, в межличностном общении, ведут к конфликтам с окружением.

В настоящее время проблематика копинг-стратегий младших подростков активно исследуется в разных сферах и на примере самых разных типов деятельности.

Ведь в каждом подростковом конфликте каждый участник использует различные стратегии поведения, и не всегда они могут благополучно решить стрессовую ситуацию.

На предпочитаемые стратегии совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности, политические, экономические, экологические, информационные, социальные факторы и др. Важно отметить, что изучение специфики поведения подростков в стрессовых ситуациях

является актуальным, так как до сих пор различные аспекты исследуемого феномена в данном возрасте остаются дискуссионными.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе 5-7-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №XX» Кировского района города Красноярска.

Целью исследования было развить эффективный копинг-поведения младших подростков.

В исследование приняли участие 40 обучающихся с нарушением интеллекта лёгкой степени.

Первой методикой, был выбран опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий.

Данные, полученные в результате исследования, фиксируются в таблицах и графиках.

Выбранная нами методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных по двум критериям:

1. В соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг.
2. Адаптивный, относительно-адаптивный и неадаптивный копинг.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана.

Исследование проводилось с помощью Google-формы, и сама процедура заполнения методик занимала не более 5-7-и минут (Приложение А).

Инструкция: «Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего

разрешаете трудные стрессовые ситуации. Отметьте тот вариант ответа, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант ответа».

Второй методикой был выбран опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А. Исследование проводилось с помощью Google-формы, и сама процедура заполнения методик занимала от 10-15 минут (Приложение Б).

Опросник включает 30 утверждений. По результатам исследования, можно увидеть какая стратегия является доминирующей, а какая ситуативной.

Инструкция: «Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте, что Вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно».

Каждый вариант продолжения фразы предлагается оценить по шкале «Нет – Изредка – Иногда – Часто» (значения от 1 до 4 соответственно).

Методики могут послужить основой для дальнейших исследований, а также комплексное применение методов и методик позволят лучше изучить проблему копинг-поведения младших подростков.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента копинг-поведения младших подростков

Обратимся к результатам проведенного экспериментального исследования младших подростков по первой методике, опроснику Е. Хейма

«Способы преодоления критических ситуаций», направленному на диагностику копинг-стратегий, представлены на таблице 1 и рисунках 9-11.

Таблица 1

Стратегии младших подростков в соответствии с уровнем их адаптивности в процентном соотношении.

Стратегия	Процентное соотношение
1	2
Адаптивные	
Проблемный анализ	12
Установка собственной ценности	7,6
Сохранение самообладания	9,3
Протест	12,9
Оптимизм	7,1
Сотрудничество	12,4
Обращение	21,2
Альтруизм	17,4
Относительно адаптивные	
Относительность	14,7
Придача смысла	6,4
Религиозность	0
Эмоциональная разрядка	21,5
Пассивная кооперация	19,7
Компенсация	4,5
Отвлечение	25,8
Конструктивная активность	7,4
Неадаптивные	
Смирение	1,3
Растерянность	21
Диссимуляция	4,5
Игнорирование	14,1
Подавление эмоций	22,7
Покорность	3,1
Самообвинение	5,1
Агрессивность	1
Активное избегание	17,9
Отступление	11,6

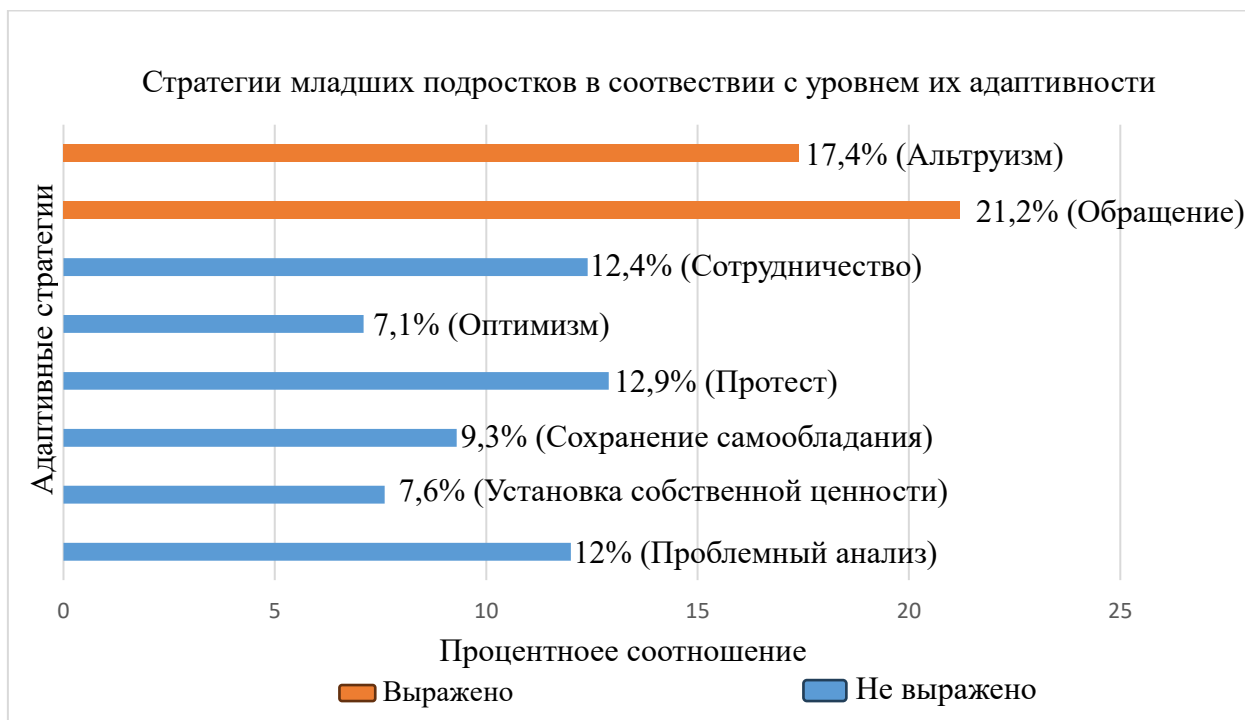


Рисунок 9. Адаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций (опросник Е.Хейма)

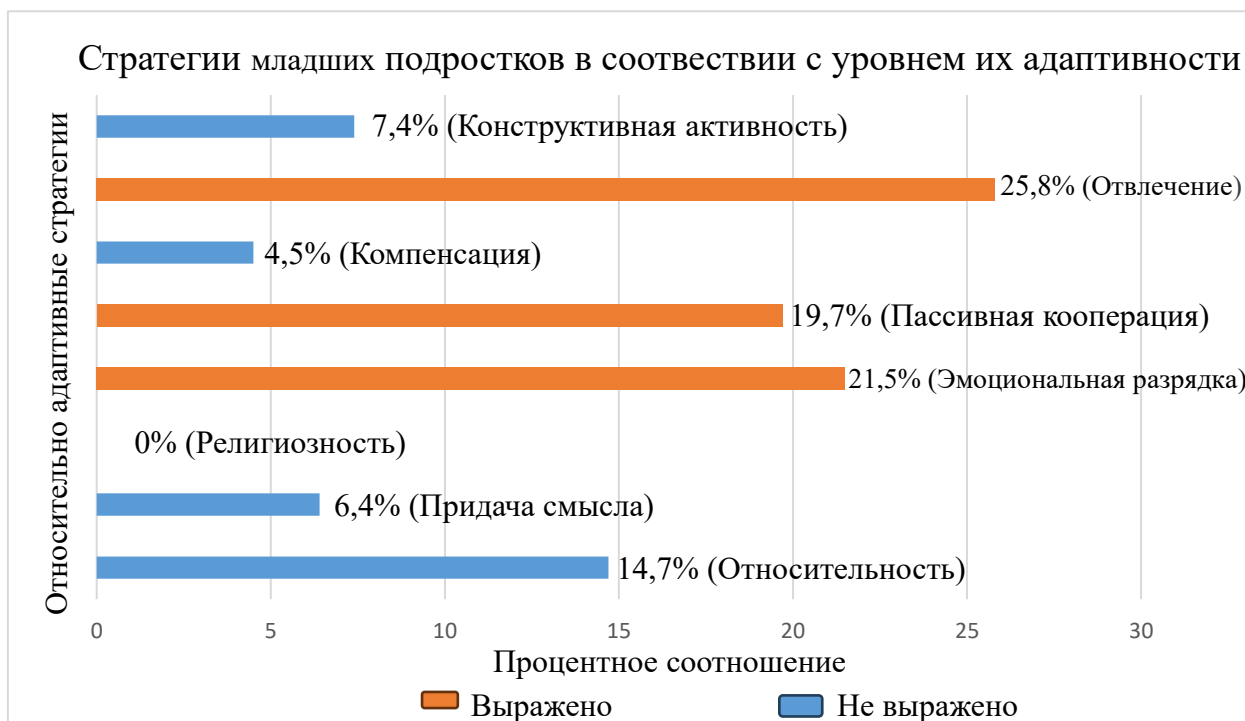


Рисунок 10. Относительно адаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций (опросник Е.Хейма)



Рисунок 11. Неадаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций (опросник Е.Хейма)

Из рисунков видно процентное соотношение каждой отдельной стратегии в каждом из видов:

Адаптивные стратегии: обращение «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» – 21,2% обучающихся. Альтруизм «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях» – 17,4% обучающихся.

Относительно адаптивные стратегии: отвлечение «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» – 25,8% обучающихся; Эмоциональная разрядка «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» – 21,5% обучающихся; Пассивная кооперация «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» – 19,7% обучающихся.

Неадаптивные стратегии: подавление эмоций «Я подавляю эмоции в себе» – 22,7% обучающихся. Растерянность «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» – 21%

обучающихся. Активное избегание «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях» – 17,9% обучающихся.

Исходя из результатов исследования по данной методике, полученные нами данные и отображённые в рисунках говорит о том, что младшие подростки чаще используют неадаптивные стратегии. Возможно, это связано с возрастными особенностями, такими как: особенности эмоционально-волевой сферы, тип мышления, неустоявшееся мировоззрение и т.д.

Результаты указывают, что на выбор стратегий влияют повседневные события, так же особо влияние оказывают окружение, которому он доверяет и является для него авторитетным. С возрастом это изменится, поэтому нужно работать над расширением репертуара стратегий в стрессовых ситуациях. Помочь легче пережить состояния стресса, обретая и используя адаптивные копинги в случае негативных эмоциональных переживаний.

Результаты исследования копинг-стратегий для младших подростков по второй методике, представлены на рисунке 12 и 13, краткая версия методики COPE-30А. М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова. В каждом из столбцов указано определённое количество процентов.



Рисунок 12. Копинг-стратегии младших подростков (Опросник М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A)

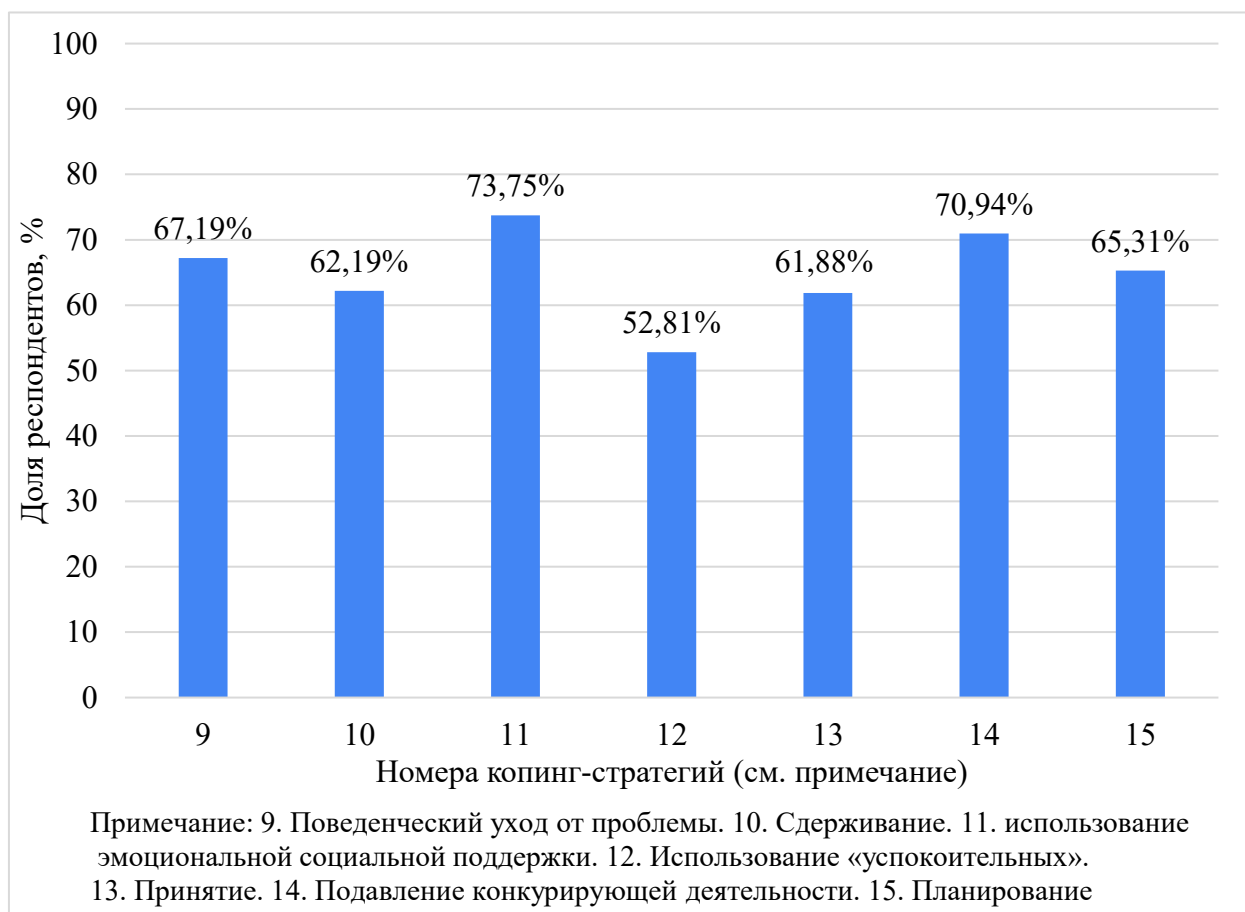


Рисунок 13. Копинг-стратегии младших подростков (Опросник М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A)

Анализируя показатели, можно говорить о том, что у большинства обучающихся высокие показатели по копинг-стратегиям: 6: отрицание, «Я делаю вид, что ничего не произошло» «Я просто делаю вид, что ничего не случилось» ей воспользовалось 77,81% обучающихся; 8: юмор, «Я перевожу случившееся в шутку» «Я шучу по поводу случившегося» ей воспользовалось 77,50% обучающихся; 2: мысленный уход от проблемы, «Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию» «Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме» ей воспользовалось 77,19% обучающихся;. К ним подростки прибегают чаще всего.

Так же не менее лидирующими стратегиями являются 4: использование инструментальной социальной поддержки, «Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию» «Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему», ей воспользовались 74,06% обучающихся; 11: использование эмоциональной социальной поддержки, «Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных» «Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких» ей воспользовались 73,75%.

Копинг-стратегии которые оказались неэффективны и младшие подростки пользуются ими меньше всего: 7: обращение к религии, «Я надеюсь на то, что Бог мне поможет» «Я прошу помощи у Бога» ей воспользовались 54,38% учеников; 12: использование «успокоительных» «Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию» «Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему» ей воспользовалось 52,81% учеников.

Таким образом, поведение, копинг, к которому прибегают младшие подростки, далеко не всегда способствует совладанию с жизненными трудностями. Кроме того, существуют различия в стратегиях, к которым часто прибегают подростки, и тех стратегиях, которые являются эффективными. Более того, часть подростков отметили, что первоначально зачастую прибегают к одной стратегии, а после к более верной. Личные характеристики младших подростков имеют значительное влияние на выбор стратегии и её использование.

2.3. Краткая характеристика программы и результаты контрольного эксперимента по развитию эффективных копинг-стратегий младших подростков

С целью развития эффективных копинг-стратегий младших подростков, была разработана программа занятий с элементами тренинга «Я всё преодолею!».

Цель программы: развитие эффективного копинг-поведения младших подростков.

Программа направлена на решение следующих задачи:

1. Познакомить участников тренинга с понятиями эффективный и не эффективный копинг.
2. Выявить типичные ситуации, являющиеся для младших подростков самыми стрессовыми в повседневной жизни.
3. Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий).
4. Развить способность грамотно, своевременно и осознанно подбирать эффективные стратегии преодоления стресса.

Требования к специалистам:

- квалификация в области психолого-педагогической коррекции;
- опыт работы с младшими подростками;
- практический опыт в проведении тренингов и групповой терапии.

Программа рассчитана на 16 часов: 8 занятий по 2ч (± 10 мин.).

Периодичность проведения: 1 раз в неделю (в дневное время после учебных занятий).

Численность группы: не более 20 человек.

Условия проведения: проводятся занятия в светлом, просторном кабинете педагога-психолога или классном кабинете, где стулья заранее выстроены в круг.

Технологии: мультимедийные средства, современные дидактические материалы, что обеспечивает применение методов психокоррекции в реальных условиях учебного процесса.

Научный подход – деятельностный.

Исследование и последующая коррекционно-развивающая программа будут реализованы с использованием смешанных форм работы.

Групповые занятия: формирование коллективной поддержки и развитие

коммуникативных навыков.

Индивидуальные занятия: работа с личностными особенностями каждого обучающегося.

Программа состоит из 3-х основных блоков: диагностический, развивающий и оценочных.

Блок 1 Диагностический: в параграфе 2.1 представлены диагностические материалы и Приложениях А, Б:

- опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий;

- опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Радчикова Н.П., Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А.

2. Блок 2 Развивающий: конспекты тренинговых занятий, отражены в Приложении В.

3. Блок 3 Оценочный: критерии ограничений и противопоказаний на участие в программе, предполагаемый результат в Приложении Д.

Содержание тренинговой программы:

Блок 1 Диагностический.

Цель: получение первичных и итоговых количественных и качественных данных. Промежуточный сбор данных направлен на мониторинг динамики копинг-поведения младших подростков и, при необходимости, внесение изменений в структуру и содержание занятий.

Содержание:

1. Проведение предварительной диагностики посредством методик:

- опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий;

- опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А.

2. Анализ результатов диагностики:

- описание количественных данных;

– описание качественных результатов по каждому подростку.

3. Представление результатов исследования, качественных и количественных характеристик каждому подростку.

4. Организация групп для тренинга. Выполнение е динамической диагностики после четвертой встречи для отслеживания изменений в поведении подростков.

5. Проведение контрольной диагностики. Подведение итогов и отслеживание её результативности.

Ожидаемые результаты: младшие подростки осознают значимость эффективного совладания со стрессом. Анализируют и идентифицируют свои доминирующие копинг-стратегии, которые они применяют, как осознанно, так и неосознанно, в типичных стрессовых обстоятельствах.

Блок 2 Развивающий.

Цель: сформировать у младших подростков понимание разнообразия копинг-стратегий и развить навыки их осознанного и адекватного применения в типичных стрессовых ситуациях.

Содержание:

Тренинговые занятия:

Занятие №1 «Начало новой жизни».

Занятие №2 «Что такое стресс и в чем его особенности».

Занятие № 3 «Первая помощь при стрессе».

Занятие № 4 «Я и мои противоречия».

Занятие № 5 «Наше тело-ключ к совладанию».

Занятие № 6 «Что такое тревожность?».

Занятие № 7«Управление конфликтом».

Занятие № 8 «Прощай».

Ожидаемые результаты: расширят свои знания о спектре копинг-стратегий, используемых для управления стрессом, и приобретут навыки

осознанного выбора и применения подходящих стратегий в конкретных стрессовых ситуациях.

Блок 3 Оценочный.

Цель: выделить критерии ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе и обозначить ожидаемые результаты с целью эффективной реализации программы и сохранения психического и психологического здоровья.

Содержание:

1. Обозначение критериев ограничений и противопоказаний на участие в программе.
2. Обозначение предполагаемого результата, путем реализации программы.

Ожидаемые результаты: выявление и учет критериев отбора, ограничений и противопоказаний к участию в тренинговой программе является необходимым условием для ее эффективной реализации и сохранения психического и психологического здоровья.

Применялись такие формы работы как: работа в парах, работа в микро группах, обще групповая работа, индивидуальные формы работы.

Используемые методы в ходе ведения занятий тренинговой программы:

- метод словесного обучения (рассказ, беседа, объяснение теоретической части занятия);
- метод проблемного обучения (создание проблемной ситуации, в основе которой лежит противоречие);
- метод диалога (предполагает равенство позиций в диалоге и выражается в активной роли обучающегося в образовательном процессе, при котором субъекты равноправны, а процессы познания происходят во взаимодействии через взаимопознание и взаимопонимание);
- метод интроспективного анализа (осознание проявлений в жизни не как производные от внешних обстоятельств, а состояние собственного «Я»).

Содержание тренинговой программы и занятий представлено в Приложении В и Г.

Благодаря программе занятий с элементами тренинга, обучающиеся все глубже погружались в изучение себя, своих возможностей и различных аспектов своей личности. По окончании программы для оценки изменений было проведено повторное исследование, результаты представлены на рисунках 14-16.

Результаты по опроснику Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленные на диагностику копинг-стратегий, представлены на рисунке 14-16.

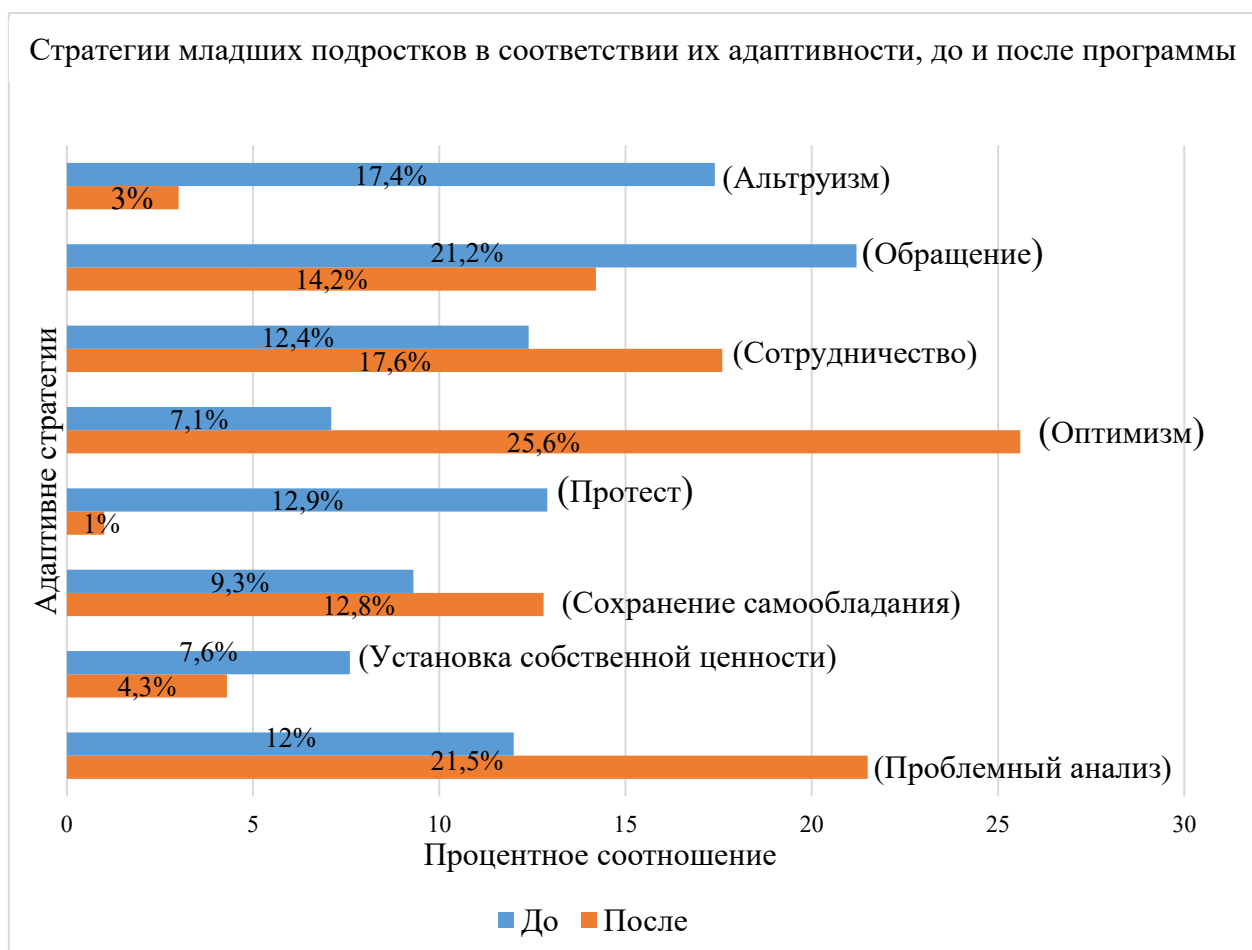


Рисунок 14. Адаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций, до и после проведения программы (опросник Е.Хейма)

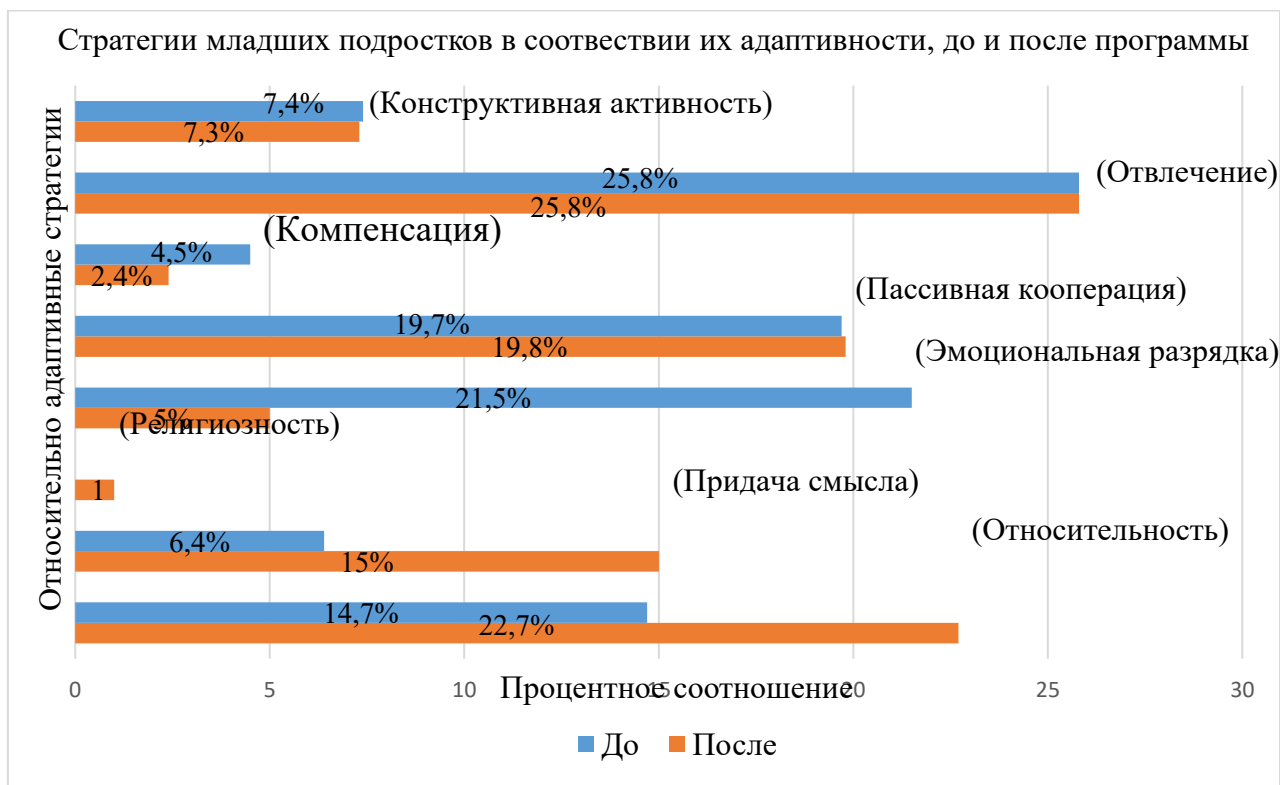


Рисунок 15. Относительно адаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций, до и после проведения программы (опросник Е.Хейма)

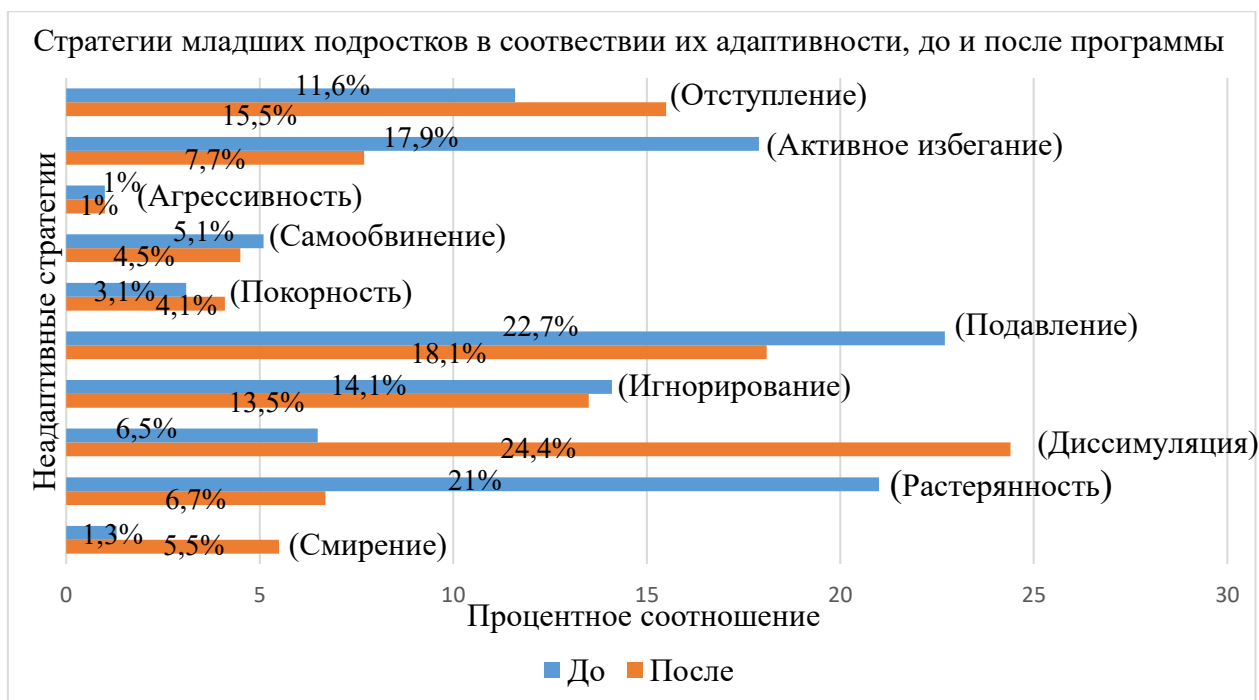


Рисунок 16. Неадаптивные копинг-стратегии младших подростков по преодолению критических ситуаций, до и после проведения программы (опросник Е.Хейма)

Анализируя показатели, можно сказать, что младшие подростки стали чаще выбирать такие стратегии как: оптимизм «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» – 25,6% обучающихся; Проблемный анализ «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» – 21,5%; Сотрудничество «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» – 17,6%; Отвлечение «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» – 25,8%; Относительность «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк» – 22,7%; Пассивная кооперация «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» – 19,8%.

Результаты исследования копинг-стратегий для младших подростков по второй методике, краткая версия методики COPE-30A. М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова, представлены на рисунках 17 и 18.

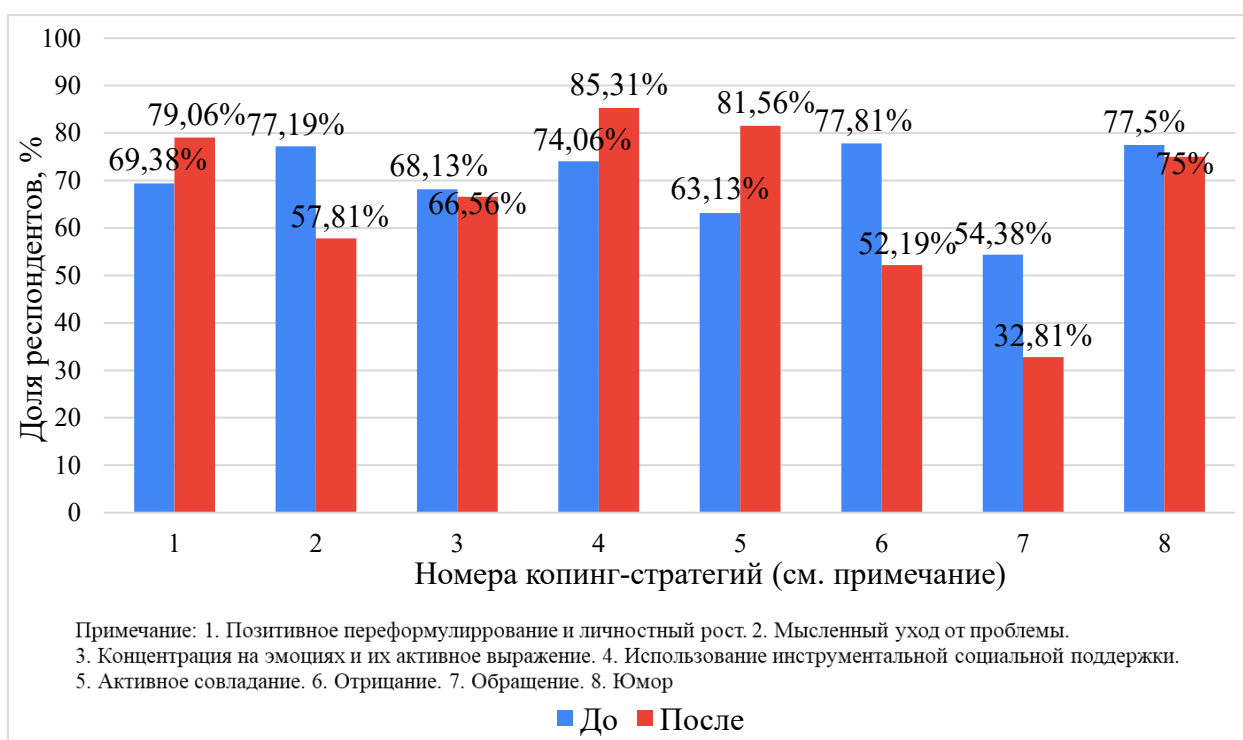


Рисунок 17. Копинг-стратегии младших подростков, до и после проведения программы (Опросник М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A)

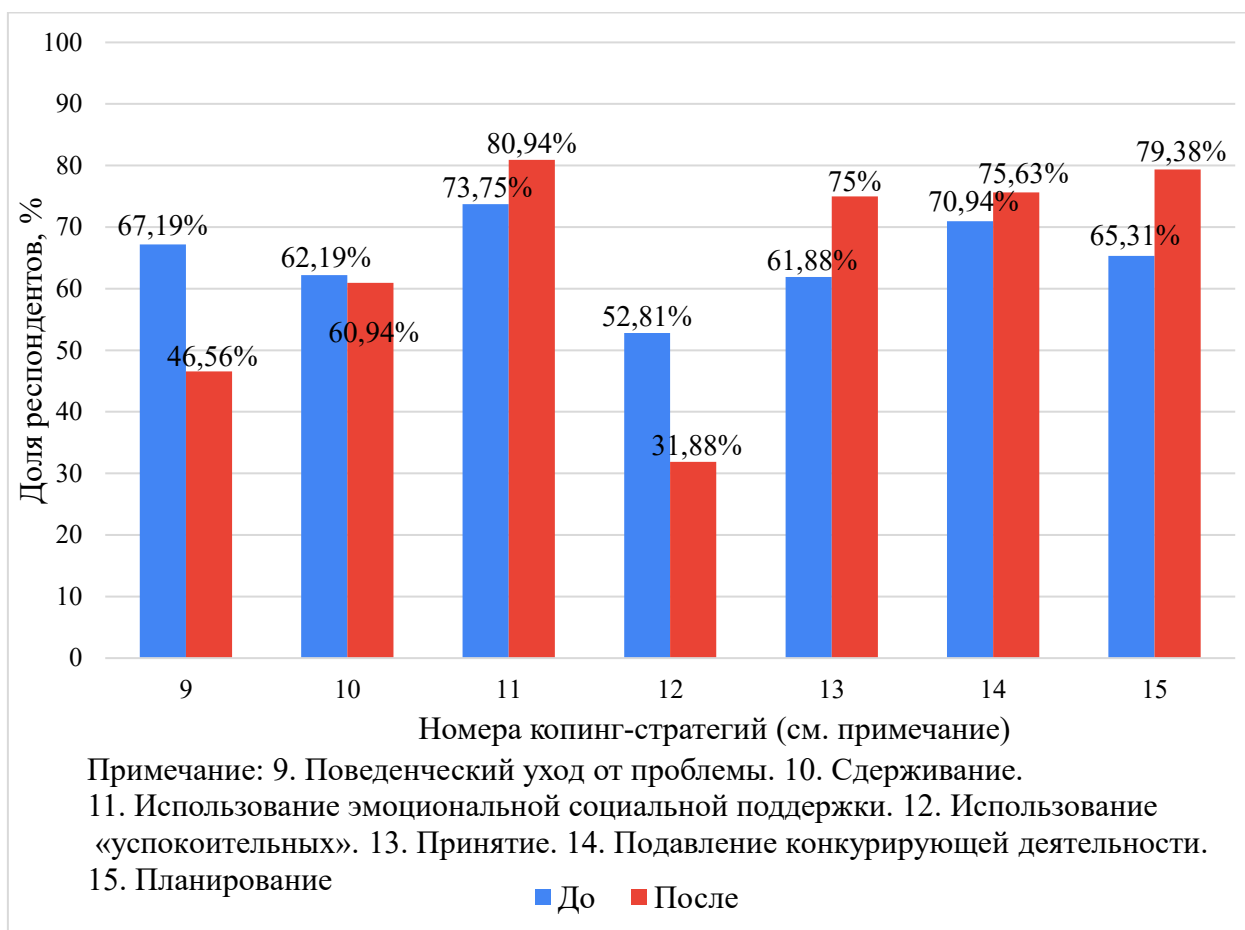


Рисунок 18. Копинг-стратегии младших подростков, до и после проведения программы (Опросник М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A)

Анализируя показатели, можно говорить о том, что у большинства обучающихся показатели по копинг-стратегиям: 4: использование инструментальной социальной поддержки, «Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию» «говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему» ей воспользовалось 85,31% обучающихся; 5: активное совладание, «Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию» «Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой» ей воспользовалось 81,5%; 11: использование эмоциональной социальной поддержки, «Я стараюсь получить

эмоциональную поддержку у друзей или родных» «обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких» ей воспользовалось 80,94% обучающихся; К ним подростки прибегают чаще всего.

Не менее лидирующими стратегиями являются: 15: планирование, «Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия» «Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы», ей воспользовались 79,38% обучающихся; 1: Позитивное переформулирование и личностный рост, «Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете» «Я ищу что-то хорошее в том, что произошло» ей воспользовались 79,06%.

Для оценки достоверности различия был проведен статистический анализ по методике COPE-30A при помощи критерия U-Манна-Уитни.

Анализ достоверности различий у экспериментальной группы был проведён с использованием статистической программы Statgraphics Plus v.5.0, результаты представлены на таблице 2.

При этом показатели имеют следующие обозначения:

1. ПЛ – Позитивное переформулирование и личностный рост.
2. МП – Мысленный уход от проблемы.
3. КА – Концентрация на эмоциях и их активное выражение.
4. ИС – Использование инструментальной социальной поддержки.
5. АС – Активное совладание.
6. От – Отрицание.
7. ОР – Обращение к религии.
8. Юм – Юмор.
9. ПП – Поведенческий уход от проблемы.
10. Сд – Сдерживание.
11. ИЭ – Использование эмоциональной социальной поддержки.
12. ИУ – Использование «успокоительных».
13. Пр – Принятие.

14.ПД – Подавление конкурирующей деятельности.

15.Пл – Планирование.

Таблица 2

Сравнение показателей стратегий до прохождения программы и после,
при помощи критерия U-Манна-Уитни

№	Стратегии	До - После	Значение P-Value	Интерпретация
1.	ПЛ			
2.	МП	1>2	0.00005	Снижение показателя
3.	КА			
4.	ИС			
5.	АС	1<2	0.00041	Увеличение показателя
6.	От	1>2	0.00102	Снижение показателя
7.	ОР	1>2	0.00026	Снижение показателя
8.	Юм			
9.	ПП	1>2	0.00199	Снижение показателя
10.	Сд			
11.	ИЭ	1<2	0.01575	Увеличение показателя
12.	ИУ	1>2	0.00002	Снижение показателя
13.	Пр			
14.	ПД			
15.	Пл	1<2	0.00174	Увеличение показателя

*Примечания – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни
Статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Согласно значениям, представленным в таблице 2, видим, что существуют значимые различия до прохождения программы и после неё:

1. Есть достоверное различие в показателе «Мысленный уход от проблемы», обучающиеся стали использовать его меньше.
2. Есть достоверное различие в показателе «Активное совладание», обучающиеся стали использовать чаще.
3. Есть достоверное различие в показателе «Отрицание», обучающиеся стали использовать его меньше.
4. Есть достоверное различие в показателе «Обращение к религии», обучающиеся стали использовать его меньше.

5. Есть достоверное различие в показателе «Поведенческий уход от проблемы», обучающиеся стали использовать его меньше.
6. Есть достоверное различие в показателе «Использование эмоциональной социальной поддержки», обучающиеся стали использовать чаще.
7. Есть достоверное различие в показателе «Использование «успокоительных»», обучающиеся стали использовать его меньше.
8. Есть достоверное различие в показателе «Планирование», обучающиеся стали использовать чаще.

Обобщая полученные результаты, можно говорить о том, что обучающиеся стали реже использовать такие стратегии как: «Мысленный уход», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы», «Обращение к религии», «Использование «успокоительных», и выбирать такие стратегии как: «Активное совладание» «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Планирование» для преодоления стрессовых ситуаций.

Гипотеза о том, что разработанная программа социально-поведенческого тренинга с использованием элементов, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, будет способствовать выработке эффективного копинг-поведения младших подростков, была доказана в процессе сравнительного анализа с помощью критерия U–Манна–Уитни.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, решены все поставленные задачи, гипотеза подтверждена.

Выводы по главе 2

На эмпирическом этапе мы провели диагностическое обследование, котором приняло участие 40 обучающихся 5-7 классов.

В качестве диагностического материала были подобраны следующие методики:

Первой методикой, был выбран опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана.

Данная методика позволила выявить, что наиболее часто используемые копинг-стратегии являются неадаптивные: подавление эмоций – 22,7% обучающихся; Растерянность – 21%; Активное избегание – 17,9%.

Относительно адаптивные: отвлечение – 25,8% обучающихся; Эмоциональная разрядка – 21,5%; Пассивная кооперация – 19,7%;

Второй методикой был выбран опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A.

Результаты исследования показали, что большинство обучающихся чаще всего прибегает к таким копинг-стратегиям как: отрицание – 77,81% обучающихся; Юмор – 77,50%; мысленный уход от проблемы – 77,19%.

Не менее лидирующими стратегиями являются: использование инструментальной социальной поддержки – 74,06% обучающихся; Использование эмоциональной социальной поддержки – 73,75%.

На основании проведенной диагностики и полученных эмпирических данных о наличии тех или иных копинг-стратегий была разработана тренинговая программа для обучающихся младшего подросткового возраста «Я всё преодолею!», которая позволит развить способность грамотно,

своевременно и осознанно подбирать те или иные копинг-стратегии и, тем самым, повысить стрессоустойчивость посредством расширения репертуара поведенческих стратегий.

Нами была использована критерия U-Манна-Уитни, для оценки достоверности различия, был проведен статистический анализ, исходя из результатов, можно сказать, что существуют значимые различия между результатами до прохождения программы и после неё, означает что достоверность различий между сравниваемыми выборками высока.

Обобщая теоретические и эмпирические результаты исследования, мы можем заключить, что разработанная программа социально-поведенческого тренинга с использованием элементов, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, будет способствовать выработке эффективного копинг-поведения младших подростков. Гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы выступило исследование развития эффективного копинг-поведения младших подростков. Для достижения цели выдвинута гипотеза: предполагается, что разработанная программа социально-поведенческого тренинга с использованием элементов, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, будет способствовать выработке эффективного копинг-поведения младших подростков. Разработаны ряд задач для подтверждения или опровержения гипотезы.

Теоретический анализ проблемы копинг-поведения в психологии позволил выделить основные подходы, раскрывающие сущность механизмов преодоления стрессовых ситуаций. Рассмотрев понятие «копинг» с точки зрения разных авторов, мы заключили, что под копинг понимается такое поведение, которое позволяет субъекту осознанными действиями и способами, соответствующими особенностям личности и конкретной ситуации справиться со стрессом.

В зарубежной литературе впервые термин появился в 60-х годах, использовал Л.Б. Мерфи для описания способов, которыми пользуются дети для преодоления возрастных кризисов. Позднее Р. Лазарус провёл обширное исследование и стал применяться термин «копинг-стратегии».

Характеристика психологических особенностей младшего подросткового возраста выявила специфику данного периода развития, связанную с перестройкой организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними. Что оказывает существенное влияние на формирование копинг-стратегий.

Анализ форм и методов развития эффективного копинг-поведения у младших подростков позволил выделить наиболее перспективные подходы,

включая развитие социальных навыков, когнитивно-поведенческая терапия и методы релаксации.

Нами были проведены исследования по опроснику Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана и по опроснику копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30A.

Полученные нами в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что большинство обучающихся чаще всего прибегают к таким стратегиям как: «подавление эмоций»; «Растерянность»; «Активное избегание»; «Отрицание»; «Юмор»; «мысленный уход от проблемы»; не менее лидирующие : «Отвлечение»; «Эмоциональная разрядка»; «Пассивная кооперация»; «инструментальной социальной поддержки»; «Использование эмоциональной социальной поддержки».

Проведённое экспериментальное исследование развития копинг-поведения младших подростков и показало, что целенаправленное обучение стратегиям копинга способствует снижению уровня стресса и повышению адаптивности в сложных ситуациях.

Для оценки достоверности различия был проведен статистический анализ при помощи критерия U–Манна–Уитни, согласно значениям критерия можно говорить о том, что обучающиеся стали реже использовать такие стратегии как: «Мысленный уход», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы», «Обращение к религии», «Использование «успокоительных», и выбирать такие стратегии как: «Активное совладание» «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Планирование» для преодоления стрессовых ситуаций.

Существуют значимые различия между результатами до прохождения и

после неё, означает что достоверность различий между сравниваемыми выборками высока.

Гипотеза о том, что разработанная программа социально-поведенческого тренинга с использованием элементов, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, будет способствовать выработке эффективного копинг-поведения младших подростков, была доказана в процессе сравнительного анализа с помощью критерия U–Манна–Уитни.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, решены все поставленные задачи, гипотеза подтверждена. Полученные результаты могут быть использованы практическими психологами, педагогами, работающими непосредственно с младшими подростками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Цветковой Л.А.: Изд-во СПбГУ, 2004. С.14–22.
2. Александрова Л.А. Копинг-стратегии как проявление саморегуляции / Александрова Л.А, Леонтьев Д.А // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф.,(г. Кострома, 22–24 сент. 2016 г) отв. ред.: Крюкова Т.Л, Сапоровская М.В, Хазова С.А. Кострома: КГУ им. Некрасова Н.А, 2016. Т. 1. С. 14–17.
3. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий / . Амирхан Д. М.: Медицина, 1990. 98 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник / Асмолов А.Г. 4-е изд., испр. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2010. 448 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
7. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Проблемы формирования личности: избр. психолог. труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Воронеж, 1995. 345 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ выхода критических ситуаций. М.: Издательство МГУ, 2019. 156 с.
9. Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.А. Колесников, Н.И. Борытко, С.Д. Поляков,

Н.Л. Селиванов; под общ. ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. М.: Академия, 2005. 336 с.

10. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.

11. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2013. 320с.

12. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореферат дис. канд. психол. наук. ИП РАН, 2006. 24 с.

13. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально психологических процессах в детском возрасте // Журнал прикладной психологии. М., 2003. № 6. С. 44–48.

14. Головчанова Н.С. Жизненная успешность как предмет психологического исследования и психологического консультирования // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, 2009, № 3 (9). С. 47–50.

15. Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.438–442.

16. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.444–452.

17. Журавлев А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.

18. Илюхин А.Г. Развитие совпадающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4. С. 476–482.

19. Илюхин А.Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: первичный, вторичный академический контроль и копинг-стратегии, (на материале экзаменационного стресса) // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 8. С.145–152.

20. Илюхин А.Г. Оптимизм и совладающее поведение: копинг-стратегии как медиатор в ситуации экзаменационного стресса // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 23-25 сентября 2010 года. Кострома, 2010. Т. 1. С. 207–209.

21. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. / Е.Р. Исаева. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136с.

22. Карловская Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации // Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11-12 ноября 2010 г.) / Под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во ОмГУ, 2010 С. 133–137.

23. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.442–444.

24. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №2. С 88–95.

25. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 62 с.

26. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, Кострома изд-во, 2010. 380 с.

27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
28. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. 2013. № 5. С. 184–188.
29. Крюкова Т.Л. Стили совладания с жизненными трудностями // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. Гродно: ГрГУ, 2012. С. 83–102.
30. Куликов Л.В. Преодоление трудных жизненных ситуаций // Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер. 2004 г. 325–334 с.
31. Лабунская В.А. Социальная психология личности (в вопросах и ответах) М., 2000.
32. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. / Р. Лазарус М.: Медицина, 2006. 167 с.
33. Либина А.В. Совладающий интеллект / А.В. Либина М.: Эксмо, 2008. 400с.
34. Либина А.В. Дифференциальная психология: наука о сходствах и различиях между людьми М., 2008. 576 с.
35. Львова В.Ю. Формирование экологической культуры у подростков в учебно-воспитательном процессе средней общеобразовательной школы: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Чебоксары, 1998. 240 с.
36. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание научно-практический журнал. 2014. № 1 (9). С. 45–52.
37. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2.

38. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова // Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. 98 с.
49. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5. С. 20–30.
40. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №70. С.127–132.
41. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр», 2011.
42. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т. 10. №1. С. 82–118.
43. Реан А.А. Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб, Питер, 1999. 410 с.
44. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Питер, 2012. 319 с
45. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. С. 220–233.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.; М.; Харьков; Минск, 2003. 712 с.
47. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Ресурсы адаптационного поведения подростков. М.: Московский государственный медико-стоматологический университет, 2014. 74 с.
48. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. докт. мед. наук: 19.00.04. СПб., 1994. 320 с.
49. Сирота Н.А. Профилактика нарушений психосоциальной адаптации у подростков: монография / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский М.: РИО МГМСУ,

2014. 72 с.

50. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. Обзор. психиат. и мед. психол., 1994/1, С .63–74.

51. Скворцов Н.А. Основные копинг-стратегии поведения подростков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: материалы научно-практической конференции (г. Шуя, 19 мая 2022 г.) Шуя: Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 2022. С. 256–258.

52. Скворцов Н.А., Пшеничнова И.В. Копинг-стратегии поведения подростков в конфликтных ситуациях // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы XV Международной научной конференции (г. Москва-Иваново-Шуя, 22-23 ноября 2022 года). Москва-Иваново-Шуя: Ивановский государственный университет, 2022. С. 162–164.

53. Соболева Н. В. Организационно-педагогические условия развития адаптивных копинг-стратегий у педагогов дошкольной образовательной организации: дис. канд. пед. наук: 44.04.01. Соболева Н.В. Тольятти, 2017. 129с.

54. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 69 с.

55. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2000. № 3. С. 111–115.

56. Amirkhan J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59, № 5. P. 1066–1074.

57. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. V. 84. P. 191–215.

58. Billings A.G., Moos R.H. (1984) Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. J. Pers and Soc. Psychol. Vol. 46, 877-891.

DOI: 10.10370022–3514.46.4.877.

59. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories /N. Haan // J. Cons. Psychol. 1965.Vol. 29, N 4. P.373-378.

60. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966–466 p.2.

61. Folkman S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // J. Personal. and Soc. Psychol. 1986. N 50. P.571–579.

62. Tremolada M., Bonichini S., Taverna L. (2016) Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: the Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood. PSYCH Publ., Vol.7 (14), 1858–1871. DOI: 10.4236/psych.2016.714171.

63. Vaillant G. (2000) Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American Psychologist. Vol. 55 (1), 89–98. DOI: 10.1037//0003066X.55.1.89.

64. Wiedl K.H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K.H. Wiedl, B. Schöttner // Schizophrenia Bull. 1991.Vol. 17, N 3.P.525–538.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика диагностики копинг-стратегий Е. Heim
(«Способы преодоления критических ситуаций» Е. Хейма)

Бланк ответов №1

Ф.И.О., класс _____

Укажи свой пол: Мужской ☐ Женский ☐

Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные стрессовые ситуации. Обведите кружком тот вариант ответа, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант ответа.

А

- «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк»
- «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

- «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- «Я подавляю эмоции в себе»
- «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- «Я впадаю в состояние безнадежности»
- «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

- «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
- «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
- «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
- «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
- «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Приложение Б

Краткая версия COPE (COPE-30A)

Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте, что Вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно.

Каждый вариант продолжения фразы предлагается оценить по шкале «Нет – Изредка – Иногда – Часто» (значения от 1 до 4 соответственно).

Таблица 3

Бланк ответов №2

№	Утверждения	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1.	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет.				
2.	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов.				
3.	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию.				
4.	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься.				
5.	Я прошу помощи у Бога.				
6.	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия.				
7.	Я перевожу случившееся в шутку.				
8.	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
9.	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
10.	Я даю выход своим переживаниям				

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
11.	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
12.	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
13.	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
14.	Я принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
15.	Я шучу по поводу случившегося				
16.	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
17.	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
18.	Я делаю вид, что ничего не произошло				
19.	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
20.	Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме				
21.	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
22.	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
23.	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
24.	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
25.	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
26.	Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
27.	Я учусь жить с этим				
28.	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
29.	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
30.	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				

Таблица 4

Интерпретация полученных результатов

№	Шкала	Пункты
1	Позитивное переформулирование и личностный рост	11,17
2	Мысленный уход от проблемы	4,20
3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10,22
4	Использование инструментальной социальной поддержки	3,12
5	Активное совладание	9,23
6	Отрицание	18,30
7	Обращение к религии	1,5
8	Юмор	7,15
9	Поведенческий уход от проблемы	16,24
10	Сдерживание	2,19
11	Использование эмоциональной социальной поддержки	8,25
12	Использование «успокоительных»	14,26
13	Принятие	21,27
14	Подавление конкурирующей деятельности	13,28
15	Планирование	6,29

План программы по развитию эффективного копинг-поведения младших подростков

Цель программы: развитие эффективного копинг-поведения младших подростков.

Программа направлена на решение следующих задачи:

1. Познакомить участников тренинга с понятиями эффективный и неэффективный копинг.
2. Выявить типичные ситуации, являющиеся для младших подростков самыми стрессовыми в повседневной жизни.
3. Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий).
4. Развить способность грамотно, своевременно и осознанно подбирать эффективные стратегии преодоления стресса.

Методы психокоррекции:

- методы специально-организованного обучения (психогимнастика, малые психологические игры и упражнения, предметное обучение);
- методы моделирования поведения (большие психологические игры, ролевые игры тренинги и т.п.);
- методы развития креативности (арттерапия, песочная терапия, куклотерапия, мульттерапия и др.);
- телесно-ориентированные методы (дыхательные практики, массаж, релаксации, моторные и графические упражнения и др.);

Методы по сферам психики:

- когнитивная сфера: упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия и др;
- сфера общения и деятельности: ролевые игры, тренинги, задания на сплочение и знакомство и др;
- эмоциональная и личностная сфера: дыхательные упражнения, арт- терапия,

песочная терапия и др.

Требования к специалистам:

- квалификация в области психолого-педагогической коррекции;
- опыт работы с младшими подростками;
- практический опыт в проведении тренингов и групповой терапии.

Программа рассчитана на 16 часов: 8 занятий по 2ч (± 10 мин.).

Периодичность проведения: 1 раз в неделю (в дневное время после учебных занятий).

Численность группы: не более 20 человек.

Условия проведения: проводятся занятия в светлом, просторном кабинете педагога-психолога или классном кабинете, где стулья заранее выстроены в круг.

Материальные ресурсы:

- дидактические материалы;
- творческие наборы (бумага, карандаши, краски, пластилин и т.д.);
- методические пособия;
- интерактивное оборудование.

Исследование и последующая коррекционно-развивающая программа будут реализованы с использованием смешанных форм работы.

Групповые занятия: формирование коллективной поддержки и развитие коммуникативных навыков.

Индивидуальные занятия: работа с личностными особенностями каждого обучающегося.

Технологии: мультимедийные средства, современные дидактические материалы, что обеспечивает применение методов психокоррекции в реальных условиях учебного процесса.

Научный подход – деятельностный

Программа состоит из 3-х основных блоков: диагностический, развивающий и оценочных.

1.Блок 1 Диагностический: в параграфе 2.1 представлены диагностические материалы и Приложениях А, Б:

1.1. Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий.

1.2. Опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А.

2. Блок 2 Развивающий: конспекты тренинговых занятий, отражены в Приложении Г.

3. Блок 3 Оценочный: критерии ограничений и противопоказаний на участие в программе, предполагаемый результат в Приложении Д.

Содержание тренинговой программы:

Блок 1 Диагностический.

Цель: получение первичных и итоговых количественных и качественных данных. Промежуточный сбор данных направлен на мониторинг динамики копинг-поведения младших подростков и при необходимости, внесение изменений в структуру и содержание занятий.

Содержание:

1. Проведение предварительной диагностики посредством методик:

– опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий;

– опросник копинг-стратегий для младших подростков М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова краткая версия методики COPE-30А.

2. Анализ результатов диагностики. Описание количественных данных; Описание качественных результатов по каждому подростку.

3. Представление результатов исследования, качественных и Количественных характеристик каждому подростку.

4. Организация групп для тренинга. Выполнение динамической диагностики после четвертой встречи для отслеживания изменений в поведении подростков.

5. Проведение контрольной диагностики. Подведение итогов и отслеживание её результативности.

Ожидаемые результаты: младшие подростки осознают значимость эффективного совладания со стрессом. Анализируют и идентифицируют свои доминирующие копинг-стратегии, которые они применяют, как осознанно, так и неосознанно, в типичных стрессовых обстоятельствах.

Блок 2 Развивающий.

Цель: сформировать у младших подростков понимание разнообразия копинг-стратегий и развить навыки их осознанного и адекватного применения в типичных стрессовых ситуациях.

Содержание:

Тренинговые занятия:

Занятие №1 «Начало новой жизни».

Занятие №2 «Что такое стресс и в чем его особенности».

Занятие № 3 «Первая помощь при стрессе».

Занятие № 4 «Я и мои противоречия».

Занятие № 5 «Наше тело-ключ к совладанию».

Занятие № 6 «Что такое тревожность?».

Занятие № 7«Управление конфликтом».

Занятие № 8 «Прощай».

Ожидаемые результаты: расширят свои знания о спектре копинг-стратегий, используемых для управления стрессом, и приобретут навыки осознанного выбора и применения подходящих стратегий в конкретных стрессовых ситуациях.

Блок 3 Оценочный.

Цель: выделить критерии ограничений и противопоказаний на участие в

тренинговой программе и обозначить ожидаемые результаты с целью эффективной реализации программы и сохранения психического и психологического здоровья.

Содержание:

1. Обозначение критериев ограничений и противопоказаний на участие в программе.

2. Обозначение предполагаемого результата, путем реализации программы.

Ожидаемые результаты: выявление и учет критериев отбора, ограничений и противопоказаний к участию в тренинговой программе является необходимым условием для ее эффективной реализации и сохранения психического и психологического здоровья.

Каждое занятие тренинговой программы включает четыре этапа:

1. Создание единого психологического пространства и положительного эмоционального фона группы, а также обратной связи.

2. Проведение содержательных упражнений или игр, посредством которых организуются дискуссии для создания ситуаций рефлексии.

3. Проведение упражнений, направленных на решение конкретных задач, овладение навыками совладания со стрессом, а также достижение развивающих или коррекционных целей тренингового занятия.

4. Проведение релаксационных и психогимнастических упражнений для снятия психологической напряженности и проведение итоговой рефлексии.

Тематический план содержит занятия, которые содержат гибкую структуру и наполняемую разным содержанием:

- мини лекции и беседы «Что такое стресс?», «Способы совладания с жизненными ситуациями», «Виды стресса» и др.;
- упражнения и тренинги «Дотянись до звёзд», «Стаканчик», «Рюкзачок»;
- элементы арт-терапии: «Выражаем тревогу», «Рисование обеими руками»;

- ролевые, психо-гимнастические и вербальные игры;
- рефлексия.

В рамках запланированных мероприятий, согласно тематическому плану, подростки участвовали в занятиях по когнитивно-поведенческой терапии.

Эти занятия были направлены на изменение негативных мыслей и когнитивных образов, а также на отработку новых, более эффективных моделей поведения.

Применялись такие формы работы как: работа в парах, работа в микро группах, обще групповая работа, индивидуальные формы работы.

Используемые методы в ходе ведения занятий тренинговой программы:

- метод словесного обучения (рассказ, беседа, объяснение теоретической части занятия);
- метод проблемного обучения (создание проблемной ситуации, в основе которой лежит противоречие);
- метод диалога (предполагает равенство позиций в диалоге и выражается в активной роли обучающегося в образовательном процессе, при котором субъекты равноправны, а процессы познания происходят во взаимодействии через взаимопознание и взаимопонимание);
- метод интроспективного анализа (осознание своих проявлений в жизни не как производные от внешних обстоятельств, а как состояние собственного «Я»).

Цели и ожидаемые результаты тренинговых занятий:

Занятие № 1 «Начало новой жизни»

Цель: знакомство участников группы, выработка правил и принятие правил каждым отдельным участником группы, сплочение.

Ожидаемые результаты: знакомство участников, совместное обсуждение основных правил работы в группе, осознанное их принятие. В ходе активного

участия в упражнениях группа сплотится и обретет готовность к дальнейшей совместной продуктивной деятельности в рамках тренинговой программы.

Занятие № 2 «Что такое стресс и в чем его особенности»

Цель: знакомство участников с понятиями «стресс», «дистресс», «эустресс», «стрессоустойчивость», влияние стресса на организм и психику человека.

Ожидаемые результаты: участники ознакомятся с понятиями «стресс», «дистресс», «эустресс», «стрессоустойчивость», осознать позитивное и негативное влияние стресса на организм и психику человека.

Занятие № 3 «Первая помощь при стрессе»

Цель: знакомство участников со способами регуляции эмоционального состояния в напряжённых ситуациях, освоение приёмов самовосстановления и профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Ожидаемые результаты: участники ознакомятся со способами регулирования отрицательного эмоционального состояния, которые в дальнейшем поспособствуют предотвращению возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний в ситуации стресса.

Занятие № 4 «Я и мои противоречия»

Цель: развитие осознанного применения копинг- стратегий в ситуациях стресса, развитие рефлексии своего поведения при стрессе.

Ожидаемые результаты: проанализирование типичных стрессовых ситуаций, осознание причин появления стресса, его влияния на организм и пути преодоления негативных последствий.

Занятие № 5 «Наше тело-ключ к совладанию»

Цель: познакомить с техниками работы с телом, способствующие уменьшению повышенному эмоциональному напряжению, находящиеся в основе состояния стресса.

Ожидаемые результаты: участники узнают об разнообразии техник работы с телом, способствующих снижению эмоционального напряжения.

Занятие № 6 «Что такое тревожность?»

Цель: Формирование у подростков правильного понятия тревожности, понятия причин своей тревожности, способов её преодоления.

Ожидаемые результаты: участники знакомятся со способами справления с тревожностью, осознание причин её появления и пути предотвращения негативных последствий.

Занятие № 7 «Управление конфликтом»

Цель: расширение у участников репертуара адаптивных реакций на конфликтные ситуации, освоение техники «Я – высказываюсь».

Ожидаемые результаты: увеличение разнообразия стратегий копинг-поведения в ситуации конфликта, научатся конструктивно формулировать высказывания.

Занятие № 8 «Прощай»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Ожидаемые результаты: осознание изменений, произошедших в их личности благодаря активному участию в тренинговых занятиях, укрепление дружеских отношений.

БЛОК 2

Занятия тренинговой программы

Занятие №1

«Начало новой жизни!»

Ход занятия:

Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство участников группы, формирование благоприятного эмоционального фона для дальнейшей групповой работы.

Содержание: участник кидает мяч другому участнику, называя свое имя. Далее, следующий участник так же выборочно кидает мяч другому, называя свое имя. Важно, чтобы мяч побывал у каждого участника по 2-3 раза. Затем каждый участник так же кидает мяч, но теперь называя имя участника, которому кинул мяч (каждое задание выполняется в течение 5-7 мин). Ту же процедуру можно провести с обозначением своего любимого дела, хобби, увлечения.

Выбор тренингового имени.

Ведущий: «На тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя тренинговое имя и написать его на бэйдже. Все члены группы (в том числе и ведущий) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Обсуждение и корректировка правил работы в группе.

После того, как знакомство состоялось, ведущий предлагает обсудить основные правила (принципы) работы в группе. Ведущий называет каждый пункт правил, затем идет коллективное их обсуждение. Во время обсуждения каждого пункта правил работы в группе дается возможность высказаться всем

желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их. Возможен ввод дополнительных правил при согласии всех участников группы. В случае, если кого-то не устраивают какие-либо пункты правил, то необходимо решить: принять их или уйти.

Основные правила работы в группе:

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (и по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Правило активности. Участник тренинга имеет право не участвовать в каком-либо упражнении. Но при этом участник остается активным наблюдателем. Заранее он сообщает о своем намерении группе. Но следует учесть: если из работы группы выбывает хотя бы один участник, это влияет на работу всей группы.

3. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

4. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

5. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают/думают, что...” заменяем на “Я считаю/думаю, что...”. Т.е., говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении.

6. Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

7. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, активно участвовать в групповом обсуждении.

8. Не опаздывать. Таким образом, не нарушать временные и пространственные границы других участников тренинга.

Во время обсуждения каждого пункта правил работы в группе дается возможность высказаться всем желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их. Возможен ввод дополнительных правил при согласии всех участников группы.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Ведущий обязательно сам обладает называемым признаком; нельзя садиться на соседний стул.

Когда правила упражнения становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы касаются особенностей учебной и вне учебной деятельности участников, мотивов участия в тренинге, особенностей реагирования в стрессе и т.д.

Например, поменяются местами те, кто:

- учится с первого класса в одной школе;
- участвует в школьных мероприятиях;
- любит учиться;
- хотел бы научиться совладать со стрессом т.д.

Вопросы для обсуждения: кто, что о ком запомнил, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили.

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Ведущий: «Сейчас мы разобьемся на пары и будем действовать поэтапно.

Первый этап работы заключается в презентации себя партнеру в паре. На выполнение первого этапа у вас 7 минут.

Второй этап работы будет заключаться в представлении группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Можно помечать в блокноте какие-то важные на ваш взгляд пункты.

Ведущий: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной-двух минут стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые стоящий будет отвечать также от лица сидящего. Вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание следующим аспектам – способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «чувствовать» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы для обсуждения:

К сидящему: насколько точно была презентация твоего партнера. Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе? Получилось ли у твоего

партнера стать твоим двойником? К стоящему: тяжело ли было говорить от имени другого? Что вызывало трудности? Что чувствовал, когда презентовал своего партнера?

Упражнение «Незаконченные предложения»

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

Начало предложения записывается на флипчарте или доске. По кругу участнику предоставляется возможность закончить предложение.

Примеры предложений:

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

Занятие №2

«Что такое стресс и в чем его особенности»

Ход занятия:

Упражнение «Приветствие»

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

Участникам тренинга, стоящем в кругу, предлагается продолжить фразу: «Добрый день, Я – (имя), сегодня замечательный день, потому что...» и «Я ожидаю от этого дня...».

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

Разминка: упражнение "Кувшин"

Цель: упражнение предназначено для физической разминки в процессе группового психологического тренинга, настроения на дальнейшую плодотворную работу.

Содержание: Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками. Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются "капли радости и удачи"; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся "радость и удача" выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

Теоретическая часть:

Стресс – это процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Стресс – это древнее приобретение эволюции: в состоянии стресса способны впадать все без исключения живые организмы: от одноклеточных растений и животных до млекопитающих.

Упражнение «Стаканчик»

Цель: дать возможность каждому участнику тренинга прочувствовать на себе эмоции в ситуации стресса, осознать негативное воздействие стресса на организм человека.

Содержание: Все участники встают в круг, у ведущего упражнения в руках одноразовый пластиковый стаканчик.

Ведущий: «Представьте себе, что перед вами «драгоценный сосуд», а теперь положите в него все самое дорогое, самое ценное: семью, родителей, братьев/сестер, учебу, друзей... Посмотрите, как эти ценности хорошо лежат в этом сосуде, как им там удобно и комфортно. Ведущий, сжимает стакан и выбрасывает.... Что Вы испытали? Что Вы сейчас чувствуете? Обратите внимание, все чувства, которые вы озвучили, негативные. Эти чувства, не

вызывают у вас положительных эмоций. Чем был вызван этот стресс? Тем, что я забрала у вас самое ценное, скомкала и выбросила как ненужное.

В этом упражнении вы испытали на себе отрицательное воздействие стресса.

В последнее время ученые России отмечают резкое увеличение в обществе заболеваний, основными причинами, которых являются нравственно-эмоциональные стрессы, приводящие некоторых к алкоголизму и наркомании, курению, ожирению, а не просто целому ряду заболеваний. Стрессам подвержены люди от реформ, реклам, низкого социального уровня жизни, низкой культурой общения и воспитания.

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

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

Виды стресса:

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

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

Стрессоустойчивость как качество личности – способность адекватно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные

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

Упражнение «Рюкзачок»

Цель: формирование понимания определения стрессоустойчивости и представления о стрессоустойчивом человеке, развитие стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон поведения в стрессовых ситуациях.

Задание: определить посредством «мозгового штурма», чем стрессоустойчивые люди отличаются от стрессоустойчивых. Какими качествами обладает стрессоустойчивый человек, а какими стрессонеустойчивый.

Ведущий: «Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Стессоустойчивость». Вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок, это рюкзачок наших ресурсов. В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в преодолении и конструктивном разрешении стрессовых ситуаций, которые будут делать его стрессоустойчивым, и те, которые могут ему помешать в дороге, которые присущи стрессонеустойчивому человеку, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной. Собирать рюкзачок будем всей группой друг другу. Это и будет наш ресурсный рюкзачок!»

Далее задача ведущего – контролировать обсуждение, резюмировать сказанное участниками, задавать уточняющие вопросы.

Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните обе

руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил. И вы обязательно сможете достать руками свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Вы можете выбрать у себя над головой и сорвать другую звездочку, которая напоминает о другой вашей мечте»

Рефлексия: обратная связь.

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

Занятие № 3 «Первая помощь при стрессе»

Ход занятия:

Упражнение «Ритуал приветствия»

Цель: создание положительного эмоционального фона, формирование чувства близости участников группы, сплочение.

Ведущий: «Скажите, пожалуйста, как обычно приветствуют друг друга люди? Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я предлагаю нам сейчас придумать какое-нибудь смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Для начала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече».

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: установление контакта с группой, эмоциональный настрой, познание участниками друг друга. Итак, поменяйтесь местами те, кто...

- любит слушать музыку;
- кому нравится красный цвет;
- кто сегодня успел позавтракать;
- у кого есть дети и т.д.

Ведущий: «Цель нашей сегодняшней встречи – ознакомиться с приемами саморегуляции и самовосстановления, которые необходимы для предотвращения разрушающего воздействия стресса на организм человека. Сегодня мы с вами научимся оказывать себе помощь в стрессовых ситуациях, рассмотрим упражнения и приемы для того, чтобы каждый смог регулировать свое эмоциональное состояние».

Теоретическая часть:

Первыми и достаточно частыми проявлениями стресса являются раздражительность, утомляемость, общая слабость. Поэтому необходимо научиться снимать стресс, а лучше предотвращать его появление и воздействие на организм.

При стрессе в кровь выбрасывается большое количество энергии, которую необходимо как можно быстрее реализовать. Для этого нужны интенсивные действия любого плана. Можно бегать, прыгать, кричать, танцевать и т.д., только бы сжечь энергию.

Существует много различных методов, которые можно использовать в различных ситуациях, даже при нахождении на уроке – это приемы, связанные с дыханием. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не умение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Научившись влиять на свое дыхание, можно положительно воздействовать на внутреннее состояние человека. Дыхание полезно использовать, чтобы погасить возбуждение и нервное напряжение, поможет нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, помочь расслабиться.

Ведущий: «Итак, сейчас будет уникальная возможность у каждого из вас не просто узнать о некоторых таких упражнениях, но и опробовать на себе, чтобы понять, как они работают и подходят ли конкретно каждому из вас».

Цель следующих 2-х упражнений: способствовать успокоению и нормализации работы сердца, более глубокому расслаблению.

Упражнение «Дыхание» (диафрагмально-релаксационное дыхание).

Ведущий: «Сядьте максимально удобно, слегка откинувшись на спинку, мышцы спины, ног и рук должны быть расслаблены. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая расположена на груди, оставалась в покое. Выдох производится через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом необходимо расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное». Соотношение вдоха и выдоха должно быть 1:2.

Упражнение «Отдых»

Содержание: исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течении 1-2 минут, затем выпрямиться.

Обсуждение: как вы себя сейчас чувствуете? Удалось ли сконцентрировать свое внимание на дыхании или может быть что-то помешало?

Упражнение «Спиной к спине»

Цель: расслабление, развитие невербальной коммуникации, осознание

чувства тревожности.

Каждый выбирает себе партнера, становятся спиной к спине. Важно, чтобы их спины плотно соприкасались. Один участник делает спиной разные движения под музыку, а другой повторяет их как можно точнее. После инициативу перехватывает второй партнер.

Обсуждение: что получалось хорошо? Что не совсем удалось? Что было неожиданным? Насколько гибким и изобретательным был партнер?

Ведущий: выполняя данное упражнение, вы испытали различные эмоции, кому-то упражнение понравилось и это привело к позитивным эмоциям, кто-то испытал отрицательные эмоции, а кому-то может быть было безразлично.

Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы на мозг действовали три рода раздражителей: вызывающие положительные эмоции 35%, отрицательные эмоции – 5%, нейтральные – 60 %. Отличительной особенностью положительных эмоций является то, что они держат нас в настоящем. Только в нем происходит единение души и тела. Отрицательные эмоции уводят душу в прошлое или в будущее. Поэтому при большом количестве отрицательных эмоций мы испытываем колоссальный внутренний дискомфорт. И в неблагоприятной ситуации наиболее часто возникает эмоция тревоги, которая может быть ситуативной и личностной. Ситуативная возникает перед волнующим событием, а личностную тревогу идентифицируют с ржавчиной, которая разъедает металл изнутри.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Лицам с высокой тревожностью следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на

содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, чувство ответственности в решении тех или иных задач.

Упражнение «Счёт»

Цель: снятие психологического напряжения.

Ведущий: Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами».

Рефлексия:

Ведущий: «Как вы себя сейчас чувствуете? Что нового для себя вы сегодня узнали? Что нового узнали о себе? Какие техники вам показались наиболее результативными? Пробуйте использовать их в жизни. Это поможет предотвратить появление стресса или снизить эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях».

Занятие № 4

«Я и мои противоречия»

Цель: формирование внутренней гармонии, проработка страхов и опасений.

Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Притча: Один древнегреческий мудрец пытался дать определение, что

такое человек. В конце концов, он решил, что самая подходящая формулировка такова: «человек – это существо, ходящее на двух ногах». Когда ученики принесли ему петуха, он изменил формулировку: «человек – это существо, ходящее на двух ногах, но без перьев». Ученики принесли ему ощипанного петуха. Тогда он внес еще одно исправление: «человек – это существо, ходящее на двух ногах, без перьев, но не птица»

Обсуждение: как вы понимаете слово «человек»? как вы себя понимаете как человека?

Упражнение «Две мои половинки». Каждый участник делит лист на 2 половинки. С одной стороны, описывает свои хорошие поступки и действия. С другой на его взгляд плохие. Обсуждение: какая сторона личности представлена больше, почему?

Упражнение «Ты все равно хороший». Группа разбивается на пары. Один участник вспоминает свои нехорошие поступки и рассказывает о них. А другой отвечает: «ты все равно хороший, потому что...» обсуждение: ваши ощущения после упражнения. Какой аргумент понравился больше всего?

Упражнение «Мои страхи Самая большая смелость – это признание в своих слабостях и недостатках. Чтобы сделать шаг, нужно много силы и мужества. Но у кого это получится, тот может считать, что уже наполовину победил свой страх.

Группа делится на пары, и в течение 5 минут один подросток рассказывает другому о своих страхах. Потом они меняются местами. Обсуждение: Рефлексия эмоционального состояния. В чем сложнее всего признаться? Смогли ли вы полностью довериться и рассказать все страхи? Какие мысли возникали, когда другой человек рассказывал о своих страхах?

Упражнение «Мое поведение»

– Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот,

кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие № 5

«Наше тело – ключ к совладанию»

Ход занятия:

Приветствие: Участники приветствуют друг друга «ритуалом приветствия», который был избран на предыдущем занятии.

Процедура «Ассоциация со встречаей»

Участники высказывают свои ассоциации с встречаей и поясняют, почему она ассоциируется с тем или иным одушевленным или неодушевленным предметом. Например: если бы наша встреча была растением, то это была бы...береза. Каждый участник предлагает ассоциацию

с предстоящей встреч.

Ведущий: Человек в повседневной жизни испытывает разнообразный спектр эмоций, в том числе и отрицательных, которые требуют выход из тела в виде какой-либо активности. Та энергия, которая должна была высвободиться в результате физической активности и мышечной работы, остается внутри в виде мышечного напряжения. Подавляя свои эмоции, мы подавляем мышечные реакции, связанные с этими эмоциями. Это вызывает напряжение в теле. Если подавление определенных эмоций происходит регулярно, то в теле формируются участки хронического напряжения или так называемые блоки. Об этом говорит телесно-ориентированная терапия. Тема стресса и работы с ним (развитие совладающего поведения) напрямую связана с работой с телом в том числе. Сегодня наше занятие будет ориентировано именно на это. Мы ознакомимся с разнообразными экспресс-техниками работы с телом в стрессовых ситуациях и опробуем их на себе.

Давайте для начала поговорим о том, что же такое чувства и эмоции и где они находятся. Чувства – это длительные проявления одних и тех же эмоций. Они всегда находятся в теле и выражаются через эмоции в поведении. Таким образом, они имеют выход из тела. Поскольку психика и тело связаны, в теле «записаны» все психотравмы, которые когда-либо пережил человек. Чтобы не переживать травмы вновь и вновь психика человека вырабатывает защиту от подобных воспоминаний. Защитные формы поведения проявляются в мышечном напряжении. В случае невозможности эмоциональной «разрядки», мышечные напряжения становятся хроническими, образуя блоки в теле, которые опять же требуют проработки посредством разнообразных упражнений и техник.

Тело является продолжением нашей психики. Первое осознание у ребенка – это осознание своего тела. Все наши мысли и действия, окрашенные эмоциями и чувствами, сохраняются в нашей памяти на уровне сознательного или бессознательного ума. Работая с телом, мы работаем с глубинными

уровнями нашей бессознательной памяти. Ощущения, которые человек испытывает от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию его эмоционального состояния.

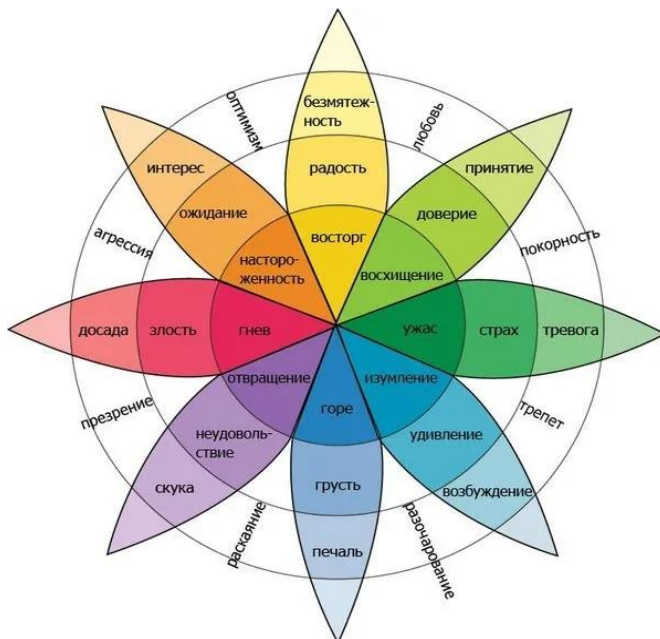


Рисунок 19. Палитра чувств и эмоций

Техники работы с телом:

1. «Произвольное поглаживание»

Вы, наверное, замечали, что, когда человек волнуется или испытывает чувство тревоги, он часто потирает колени или внутренние поверхности бедер (если человек находится в сидячем положении). Или человек начинает быстро ходить туда-сюда, как маятник, при этом потирает руками наружные поверхности плеча и предплечья. Всё дело в том, что на этих поверхностях находится ряд успокоительных точек, легкий массаж которых приводит нервную систему в состояние баланса и человек через некоторое время успокаивается. Рекомендуется такое поглаживание выполнять преднамеренно.

2. «Думающий человек»

Это упражнение тоже основано на точечном массаже. Вспомните, что начинает человек чесывать, когда пытается что-то вспомнить,

сосредоточиться, особенно если волнуется. Он наклоняет голову и начинает почесывать лоб и начало волосистой части головы (в сидячем положении) или почесывает затылок и макушку (самая высокая часть средней линии головы). Опять это не случайно, т.к. здесь находится успокоительная точка, которая хорошо снимает внутреннее напряжение и чувство тревоги. А человек, который пытается сосредоточиться, неосознанно пытается сначала снять напряжение, и только после этого включает мозг, который выдает нужную информацию.

3. «Включатели света»

Негативные эмоции парализуют наше мышление, создают темноту в нашей голове, происходит так называемое «отключение» энергии. «Включатели» находятся на лбу между бровями и тем самым местом, откуда начинают расти волосы (на лбу есть маленькие бугорки - позитивные точки). Дотроньтесь кончиками пальцев нежно до этих точек, при этом закройте глаза и расслабьтесь. Это помогает настроиться на работу, снимает стресс и напряжение, активизирует память.

Разминка: упражнение "Кувшин"

Цель: физическая разминка в процессе группового психологического тренинга, настрой на дальнейшую работу.

Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг и предлагает размяться. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками. Сначала показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются "капли радости и удачи"; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся "радость и удача" выливается на голову и тело.

Дыхательные техники:

1. Двойной выдох

Когда после глубокого выдоха следует пауза несколько секунд, человек ощущает, как лёгкие раскрываются и готовятся принять новый глоток воздуха. Это упражнение можно усовершенствовать, и внести ещё один элемент в дыхательную гимнастику, дополнительный выдох. После того, как дыхание выровнено, на паузе после выдоха создается усилие по ещё более полному выдоху. То есть делается попытка выдохнуть до конца весь воздух. Затем дыхание стоит восстановить и продолжить обычное упражнение на счёт.

2. Дыхание на счёт

Эта практика подойдет в случаях, когда требуется срочно снять напряжение, но избежать стрессовой ситуации не представляется возможным. Цикл вдох-выдох должен занимать 20 секунд, дыхание очень медленное и глубокое. При вдохе необходимо сконцентрировать внимание на процессе, досчитать до 7, затем при выдохе – до 11. Это упражнение позволяет отвлечь от стрессора, переводя внимание человека на дыхание, лёгкие растягиваются, что позволяет убрать напряжение в межрёберных мышцах, а длинных выдох помогает расслабить живот.

3. «Смех живота»

Руки располагаются на диафрагме. Сначала некоторое количество времени стоит подышать животом, что позволит успокоиться. Затем необходимо воссоздать ощущения, как будто человека одолевает смех, при этом в животе образуется напряжение и движение, которое руки прочувствуют смех повторить несколько секунд, и перейти на нормальное дыхание.

4. Вдох и выдох через разные ноздри

Это важнейшее упражнение, практикуемое в йоге. Для его выполнения следует зажать правую ноздрю, а другой сделать глубокий вдох. Затем закрывается левая ноздря, а через правую выпускается воздух. Это называется попеременное дыхание, которое благотворно влияет на снятие напряжения.

Рефлексия: Упражнение «Клубок»

Цель: подведение итогов тренингового занятия.

Реквизит: клубок ниток.

Содержание: Группа сидит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток в хаотичной последовательности, каждый проговаривает, что из данного занятия вынес для себя полезного, какая техника показалась наиболее удачной и почему, какие чувства и эмоции испытывал, проделывая то или иное упражнение.

Постепенно середина тренингового круга превращается в узор из натянутых нитей.

Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Занятие № 6

«Что такое тревожность»

Цель: Формирование у подростков правильного понятия тревожности, понятия причин своей тревожности, способов её преодоления.

Ход занятия:

Приветствие: Участники приветствуют друг друга «ритуалом приветствия», который был избран на предыдущем занятии, а также высказывают свои ожидания от предстоящего занятия.

Лекционный блок «Что такое тревожность?»

Группа садится в полукруг, ведущий встает посередине. Слова ведущего:

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии

тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью.

Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает, и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнение «Мои тревоги»

Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

(Ведущий выдает бланки и ручки каждому из участников).

Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Я тревожусь в ситуациях, когда... (дополни предложение 2–3 ситуациями, обычно вызывающими тревогу).

Если я тревожусь, я обычно... (дополни предложение способами преодоления тревожности, которые ты используешь).

Определил ли ты для себя способы преодоления тревожности? Какие способы ты выбираешь?

Подростки указывают ситуации, когда испытывали напряжение.

Рефлексия: итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? к чему приводит такое состояние?

(Демонстрация иллюстраций.)

Упражнение «Стаканчик»

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших

сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите».

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: «Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?» Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: «То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

Упражнение «Я ценю себя»

Монолог ведущего:

Сядьте поудобнее на стуле, так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор.

Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как

часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас. Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Запомните это состояние и создавайте его в тревожных ситуациях.

№5. Притча о гвоздях.

Ведущий читает притчу группе.

«Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется...

Ведущий задает вопрос аудитории:

«Так что же означает это слово – самоконтроль? Может кто-нибудь из вас знает, давайте подумаем».

Упражнение «Эмоция по кругу». Рефлексия

Создание хорошего настроения. Ведущий предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Вопросы подросткам:

- Что было самым важным для тебя?
- Чему ты научился на сегодняшнем занятии?
- Какие новые знания приобрел?
- Какие чувства ты сейчас испытываешь?

Занятие № 7

«Управление конфликтом»

Ход занятия:

Приветствие: Участники приветствуют друг друга «ритуалом приветствия», который был избран на предыдущем занятии, а также высказывают свои ожидания от предстоящего занятия.

Теоретическая часть:

Конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Виды конфликтов:

Внутриличностный конфликт, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности,

часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства.

Межличностный конфликт – это самый распространённый тип конфликта.

Он проявляется во взаимодействии между двумя и более лицами, которые противостоят друг другу и выясняют свои отношения непосредственно, лицом к лицу. Каждая сторона стремится отстоять свое мнение, доказать другой ее неправоту, люди прибегают к взаимным обвинениям, нападкам друг на друга, словесным оскорблениям и унижениям и т. п. Такое поведение вызывает у субъектов конфликта острые негативные эмоциональные переживания, которые обостряют взаимодействие участников и провоцируют их на экстремальные поступки. В условиях конфликта становится трудно управлять своими эмоциями. Многие его участники после разрешения конфликта еще долго испытывают негативное самочувствие.

Межгрупповой конфликт. Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты.

Между личностью и группой. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой. Такой конфликт может быть обусловлен тем, что ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности. Конфликтам данного рода относятся «адаптационные конфликты». Они возникают между новичками и сложившимися в данной группе правилами и нормами межличностной коммуникации.

Функции конфликта:

Позитивные:

- разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами;
- получение новой информации об оппоненте;

Негативные:

- большие эмоциональные, материальные затраты;
- ухудшение отношений;
- потеря контактов.

Таким образом, как и любую стрессовую ситуацию, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

Стадии конфликта:

- стадия – возникновение конфликта (появление противоречия)
- стадия – осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны. В конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.
- стадия - конфликтное поведение.
- стадия - исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Разминка «Карлики и великаны»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения в группе.

Все участники стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны», встает на команду «Карлики».

Кейс «Пряник войны»

Цель: сформировать готовность старших подростков к решению конфликтных ситуаций.

Время работы с кейсом:

1. Ознакомление с текстом ситуации и выполнение задания: 20 минут.
2. Продолжительность обсуждения: 30-40 минут.

Описание кейса: Семья Н. успешные (влиятельные) адвокаты уже не в первом поколении. Династия начинается с деда, потом дела начал вести отец. Сейчас дело должен продолжить внук Арсений. Все члены семьи замечают,

что Арсений «не такой как все» в их семье. «Ты точно не в нашу породу пошел!» – замечает дед. Каждый семейный праздник превращается в обсуждение дел отца, наполнен шутками из адвокатской сферы. Арсений первое время проявлял уважение и с терпением выслушивал шутки и наставления отца и деда, но по мере взросления Арсения, всё стало меняться. «Ой, опять эти шутки дурацкие...» – со вздохом Арсений встает из-за стола и направляется в свою комнату, повергая в недоумение всех членов семьи. На одном из семейных советов дедом поднялся такой вопрос на обсуждение: «Итак, Арсений уже совсем взрослый и в этом году ему предстоит сдать экзамены и поступить, чтобы продолжить наше семейное дело, как сделал Я». На лице Арсения было отчетливо виден страх, собрав смелость в кулак, он выдал: «Я хочу сказать вам, что я решил выбрать такую замечательную профессию как кондитер! Я уже нашел институт и знаю, какие вступительные экзамены мне предстоит сдать». Отец разразился громом: «Какой кондитер, ты умом тронулся?» Потом немного успокоившись, шепотом сказал: «Ты хочешь прервать наше семейное дело? Ты хочешь просто разрушить всё то, что мы создавали? Ладно Я, но имей уважение хотя бы к моему Отцу!» «Но Я ведь уже всё спланировал...» - поспешил оправдаться Арсений. «Меня это не волнует!» - ответил ему дед, отвернувшись, он пытался усмирить свой гнев. Отец бегал по кухне со стаканом валерьяны для жены, то и дело, кидая неодобрительные взгляды в сторону сына. Тут Арсений выпалил сквозь зубы: «Я столько терпел ваше давление на меня. Я больше ничего не хочу. Уйду из дома и поступлю туда, куда хочу Я!» «Не дури ты, возмись за ум! Смотри, до чего мать довел! Своими «печенюшками» можешь в свободное время заниматься. Опомнись...» – закричал дед, уже вслед убегающему в свою комнату Арсению.

Примерные вопросы для обсуждения кейса:

1. Какие эмоции, по вашему мнению, переживают участники данной ситуации? Почему?

2. Чья позиция в семейной ссоре вам показалась вообще не уместной? Почему?

3. Как вы думаете, какая явная проблема есть у родителей Арсения, на которую они, с одной стороны обращают внимание, с другой стороны – закрывают глаза?

4. Чья позиция вам близка? Почему?

5. Что, на ваш взгляд важнее, продолжать семейное дело или следовать своим собственным интересам?

6. Как вы думаете, чем может закончиться конфликт в данной семье?

Опишите разные варианты развития событий.

Релаксационное упражнение

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: «Сейчас мы немного отдохнём и выполним упражнение, которое впоследствии вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете себя обиженными на кого-то. Оно даёт выход скопившейся негативной энергии. Поможет вам выходить из конфликтных ситуаций. Стоя, напрягите все мышцы и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и мышцы в состоянии напряжения на несколько секунд. Выдохните! Почувствуйте, как напряжение покидает вас с головы до ног. Повторите свои действия 5 раз. Выполняя это упражнение, всё время думайте о том человеке, который вызвал у вас гнев и раздражение. Чувствуете, как отрицательные эмоции, обида, плохое настроение, агрессивность оставляют вас: достигают кончиков пальцев ваших ног и через подошву обуви выходят наружу. Сделайте шаг вперед, оставив «гнев» позади. Закройте глаза и вспомните всех, на кого вы за что-либо обиделись. Постарайтесь мысленно их простить».

Рефлексия

Ведущий: Что Вы узнали о конфликте? Что Вас заинтересовало больше всего? Что вызвало недопонимание и над чем хотелось бы еще подумать? Общее мнение о занятии?

«Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтные ситуации, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты конструктивно, так, чтобы они приносили полезный опыт и не наносили вред. И в заключении хочется вам сказать использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов»

Занятие № 8

«Прощай»

Ход занятия:

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 1 «Карусели»

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Упражнение «Я к вам пишу...»

– Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того

чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

Упражнение «Я – это Я»

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

БЛОК 3

Критерии ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе и ожидаемые результаты от реализации программы.

Данная программа рассчитана на психологическую работу с обучающимися старшего подросткового возраста, испытывающими затруднения в разрешении стрессовых ситуаций.

Противопоказанной программа является для участников, не готовых к активной работе в рамках программы тренинга, к открытому и искреннему взаимодействию с педагогом-психологом и другими участниками группы, а также негативно и скептически настроенными на достижение предполагаемого программой результата. Также ограничением является несогласие с правилами работы тренинговой группы.

К ожидаемым результатам от реализации тренинговой программы можно отнести:

1. У участников группы снизится уровень тревожности и страха, связанного в той или иной стрессовой ситуацией.
2. Участники научатся понимать причины возникновения стресса, определять свой тип реакции на конкретную ситуацию.
3. У старшеклассников расширится репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.
4. Участники научатся приемам социально приемлемых выражений негативных чувств и эмоций.
5. Старшеклассники научатся грамотно, своевременно и осознанно выбирать стратегии преодоления стресса, отталкиваясь от конкретной ситуации.
6. Обучающиеся перейдут из пассивной в активную позицию субъекта деятельности по разрешению стрессовых ситуаций.