

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

КУШНЕРОВА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

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

29.05.2026

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

25.05.2026

Обучающийся

Кушнерова Е.И.

25.05.2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	6
1.1. Проблема копинг-поведения в психологии	6
1.2. Характеристика студенческого возраста	15
1.3. Методы и технологии развития адаптивного копинг-поведения	22
Выводы по Главе 1	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	29
2.1. Организация и методики исследования	29
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	32
2.3. Характеристика комплекса мероприятий и результаты контрольного эксперимента.....	47
Выводы по Главе 2	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Проблема копинг-поведения является очень актуальной как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях. Новая реальность, описанная футурологом Ж. Кашио, хрупкая, тревожная, нелинейная и непостижимая. Современный мир теперь не просто неопределенный, он хаотичный и сложный для понимания. Техногенные катастрофы, военные действия, природные катаклизмы – все это заставляет современных людей испытывать стресс и требует способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

Обзор литературы по проблеме исследования показал, что ученые рассматривают в своих работах гендерные особенности копинг-стратегий студентов, особенности копинг-стратегий студентов различных вузов, взаимосвязь копинг-стратегий и характеристик самоотношения студентов. При этом анализ современных исследований показал, что работ по развитию адаптивных копинг-стратегий не так много. Из-за этого возникает противоречие между необходимостью формирования у студентов адаптивных способов преодоления стрессовых ситуаций и недостаточной разработанностью научно обоснованных подходов к их развитию в образовательной среде вуза.

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что студенты часто испытывают повышенное напряжение из-за большой учебной нагрузки, экзаменов, трудностей во взаимодействии с другими людьми и неопределенности будущего, в том числе неопределенности в отношении своей профессиональной карьеры. Получение высшего образования – это важный этап личностного развития каждого студента. За это время формируются как профессиональные навыки, так и навыки саморегуляции и эмоциональная устойчивость. Способность конструктивно справляться со стрессом имеет решающее значение, поскольку от этого

зависит сохранение психического здоровья, благоприятной и успешной адаптации к образовательной среде и рост мотивации к учебе.

Цель исследования – развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза.

Объект исследования – копинг-стратегии.

Предмет исследования – развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза.

Задачи:

- 1) Рассмотреть теоретические подходы к пониманию копинг-поведения в психологии;
- 2) Исследовать возрастно-психологические особенности студенческого возраста;
- 3) Теоретически обосновать и систематизировать методы и технологии развития адаптивного копинг-поведения;
- 4) Организовать исследование и подобрать методики исследования копинг-стратегий студентов вуза;
- 5) Выявить особенности копинг-стратегий студентов вуза на этапе констатирующего эксперимента;
- 6) Разработать и апробировать комплекс мероприятий, направленный на развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза, проанализировать результаты контрольного эксперимента.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что копинг-стратегии студентов вуза недостаточно адаптивны и что комплекс психолого-педагогических мероприятий позволит развить адаптивные копинг-стратегии при условии освоения студентами навыков проблемно-ориентированного копинг-поведения, эмоциональной саморегуляции, ассертивного поведения, осознания и коррекции собственных способов реагирования и обращения за социальной поддержкой.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение материалов

психолого-педагогической литературы, связанной с основной темой, а также их классификация и систематизация;

2. Эмпирические: опрос, эксперимент;

3. Обработки данных: количественный и качественный анализ результатов исследования, а также методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, критерий однородности χ^2);

4. Развивающей работы (занятия с элементами тренинга, методы когнитивно-поведенческой терапии, малые психологические игры, кейс-метод, групповые дискуссии).

Методики исследования:

1) Опросник совладающего поведения (Coping Orientation to Problems Experienced, COPE) Ч. Карвера, М. Шайера, Дж. Вайнтрауба в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой;

2) Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой.

Эмпирическое исследование проводилось на базе высшего учебного заведения «Х» города Красноярска. В исследовании приняли участие 42 студента 1 курса. Из них 20 человек составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

Теоретическую основу исследования составили труды Р. Лазаруса, С. Фолкман, а также отечественных исследователей Л.М. Байбородовой, В.А. Бодрова, Л.Г. Дикой, А.В. Либина, К.К. Платонова и других, изучающих проблемы стресса, копинг-поведения и психологической адаптации личности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанный и апробированный комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленный на развитие адаптивных копинг-стратегий, может быть использован в деятельности педагогов-психологов и специалистов психологических служб образовательных организаций. Его применение позволяет целенаправленно формировать у студентов более адаптивные

способы совладания со стрессовыми ситуациями, повышать уровень их стрессоустойчивости и способствовать профилактике дезадаптивных форм поведения в условиях учебной нагрузки и социальной адаптации.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целью, объектом, предметом и задачами исследования и включает введение, две главы, заключение, библиографический список и приложения.

Первая глава структурирована на три параграфа, в которых представлены теоретические основы темы выпускной квалификационной работы. Вторая глава структурирована на три параграфа, в которых представлены описание организации эмпирического исследования, комплекса психолого-педагогических мероприятий, а также анализ полученных результатов, направленных на оценку эффективности развития адаптивных копинг-стратегий у студентов.

В заключении подводятся итоги исследования, формулируются основные выводы и обозначаются перспективы дальнейшего изучения проблемы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

1.1. Проблема копинг-поведения в психологии

Понятие «coping» было впервые введено в 1960-х годах американским психологом и ученым Л. Мерфи. Она использовала его для описания того, каким образом дети справляются с требованиями, возникающими в ситуации возрастных кризисов и развития. Позднее его содержание было существенно расширено в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман, согласно которым копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [6].

В российской научной традиции термин «coping» получил несколько вариантов перевода, что отражает попытки исследователей адаптировать зарубежные концепции совладания к отечественной методологии. Так, Л.С. Китаев-Смык предлагает термин «купирование», подчеркивая действия, направленные на уменьшение интенсивности переживаний. В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер и В.А. Ташлыков используют определение «психологическое преодоление», акцентируя активный характер совладающих действий. Л.И. Анцыферова, напротив, закрепляет за термином значение «адаптивное или совладающее поведение», максимально приближенное к оригинальному английскому coping behaviour [3]. Такое разнообразие переводов свидетельствует о том, что категория «копинг» переосмысливалась в рамках разных теоретических парадигм. При этом сохраняется единая для всех авторов идея, что совладание – это сознательная поведенческая и когнитивная активность, направленная на управление стрессовой ситуацией.

Существует три основных зарубежных подхода к исследованию совладания в современной психологии. Первый подход, известный как эго-

ориентированная теория совладания, коренится в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда и включает работы таких авторов, как К. Меннингер, В. Вейлант, Т. Кребер, Н. Хан. В этой теории совладание рассматривается как специфический эго-механизм, направленный на снятие внутреннего напряжения.

Во втором подходе совладание рассматривается как относительно устойчивые личностные предпосылки, предопределяющие реакцию на стрессовые факторы. Этот взгляд представлен работой Р. Моуза, который выделяет активные и пассивные способы реагирования на стресс как конструктивные и неконструктивные соответственно.

Третий подход к совладанию с трудными ситуациями представлен когнитивно-феноменологической теорией, которую предложили Ричард Лазарус и Сюзан Фолкман. Согласно этой теории, совладание рассматривается как динамический процесс, который зависит от конкретной ситуации, этапа взаимодействия со стрессом и когнитивной оценки фактора, вызывающего стресс.

Отечественные исследования таких авторов, как В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, П.Б. Зильберман, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий, сосредоточены на анализе психических процессов, функциональных состояний и стрессах в различных профессиональных деятельности. Они освещают вопросы стресса и совладания в условиях высокого напряжения, также анализируя стрессовые нагрузки и способы их снижения в экстремальных условиях деятельности, например, в работе пилотов и спортсменов.

А.А. Налчаджян рассматривает вопросы адаптации в социуме, которые включают защитно-адаптивные механизмы, адаптивные стратегии и причины дезадаптации.

Другие отечественные психологи, такие как Л.А. Китаев-Смык, В.Л. Марищук, Т.А. Немчин и Е.В. Симонов предлагают свои подходы к изучению стресса и совладающего поведения, а также изучают стресс как уникальное психическое состояние, связанное с эмоциями, но не

идентичное им.

Работы Л.А. Китаева-Смыка и В.А. Бодрова дают важную основу для понимания, почему копинг рассматривается как ключевой механизм адаптации. Согласно определению Л.А. Китаева-Смыка, стресс в узком смысле – это «неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях», а в широком смысле слова стресс – это «неспецифические проявления адаптивной активности при действии любых значимых для организма факторов» [3]. В.А. Бодров подчеркивает связь стресса с процессами когнитивной оценки и переработки информации [3]. Это позволяет подвести к концепции Р. Лазаруса, в которой описываются первичная и вторичная оценка стрессора. Вследствие этого анализ отечественных и зарубежных источников дает возможность заключить, что стресс является триггером, а совладание является механизмом реагирования на него.

Р. Лазарус [42; 43; 44] и С. Фолкман [39; 40; 41] предложили теорию совладания со стрессом, в которой сменился фокус с изучения эго- механизмов на анализ стратегий. Лазарус и Фолкман выделяют два типа взаимодействия со стрессовой ситуацией: проблемно-ориентированное совладание и эмоционально-ориентированное. Одновременно с этим в данной теории произошло смещение акцента с эго-процессов на общий концепт оценки отражает критическое отношение к иерархической организации совладания и защиты в психоаналитических теориях. Авторы предлагают классификацию конструктивных и неконструктивных способов совладания, отмечая, что оценка должна учитывать контекст ситуации и принимать во внимание как индивидуальные, так и обстоятельственные аспекты взаимодействия. В когнитивной теории совладания, акцент с личностных черт и стилей смещается на процесс совладания как динамический процесс, включающий оценочные процессы, такие как первичная когнитивная оценка, вторичная когнитивная оценка и совладание.

Оценка в теории Лазаруса и Фолкман понимается как универсальный процесс, посредством которого люди оценивают значимость воздействия на свое благополучие. Авторы данной теории подчеркивают, что совладание зависит от контекста ситуации, и стратегии совладания могут изменяться в зависимости от требований ситуации.

Совладание – это непрерывные усилия человека, направленные на преодоление избыточных или подавляющих требований, представляющие собой постоянно эволюционирующий процесс. Согласно данной теории, стресс рассматривается как неблагоприятное взаимодействие между человеком и окружающей средой, а совладание представляет собой усилия, направленные на изменение обстоятельств или их восприятия в более благоприятном свет.

Первый подход к изучению стратегий справления со стрессом, предложенный Лазарусом и Фолкман, выделяет два типа совладания. Первый включает в себя справление, которое ориентировано на решение проблемы в стрессовых ситуациях, в то время как второй представляет эмоционально-ориентированное справление. Эмоционально-ориентированное справление чаще всего применяется, когда ситуация воспринимается как неизменяемая. Эти два типа справляющих стратегий выполняют разные функции: справление, ориентированное на решение проблемы, направлено на разрешение источника дистресса, в то время как эмоционально-ориентированное справление связано с регуляцией эмоционального состояния.

Лазарус утверждает, что активное решение проблемы, ориентированное на действия, может положительно изменить взаимодействие человека с окружающим миром и благотворно повлиять на уровень стресса. С другой стороны, эмоциональное справление может изменить только восприятие ситуации, не воздействуя на саму ситуацию. Фолкман и Лазарус выделяют две ключевые функции совладания: разрешение проблемы путем активных действий и эмоциональная регуляция.

Согласно исследованию С. Фолкман и Р. Лазаруса, выбор между этими двумя типами совладания зависит от оценки ситуации как контролируемой или неконтролируемой. В неконтролируемых ситуациях эмоционально-ориентированное совладание чаще применяется, в то время как в контролируемых ситуациях преобладает проблемно-ориентированное совладание.

Совладание также рассматривается как метод активного разрешения стресса, особенно в рамках проблемно-ориентированного подхода. Проблемно-фокусированное совладание может включать в себя как агрессивные межличностные действия, так и рациональные усилия, направленные на решение возникших проблем.

Для лучшего и глубокого понимания процесса совладания Лазарус и Фолкман разработали диагностическую методику под названием «Вопросник способов совладания». Эта методика содержит 67 утверждений, описывающих эмоции, мысли и действия человека в ситуациях стресса. Результаты исследования выявили восемь факторов стратегий совладания, включая конфронтацию, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, уход-избегание, запланированное разрешение проблемы и положительную переоценку.

В исследовании Фолкман и Лазаруса, а также их соавторов [41] выделяются две стратегии, относящиеся к проблемно-ориентированному совладению, и шесть стратегий, связанных с эмоционально-ориентированным совладением. В данной классификации эмоциональная регуляция не направлена на решение ситуации, а направлена на сохранение самоконтроля в том случае, если человек воспринимает ситуацию как неразрешимую. Это показывает защитный характер эмоционально-ориентированных стратегий. Стратегии проблемно-ориентированного совладения включают когнитивные и поведенческие усилия, направленные на разрешение ситуации, такие как конфронтационное поведение и запланированное решение проблемы.

В дополнение к бинарной модели Лазаруса, Э. Хейм предложил

трехсферную структуру копинга, которая включает:

1. Когнитивные стратегии (игнорирование, проблемный анализ, смирение, диссимиляция и др.);
2. Эмоциональные стратегии (подавление эмоций, протест, эмоциональная разгрузка, оптимизм и др.);
3. Поведенческие стратегии (отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация и др.).

Данная модель подчеркивает многоуровневый характер совладания и учитывает культурные и социальные факторы его проявления [15]. Эта идея усиливает представление о копинге как о комплексной системе, а не только выборе между двумя типами реакций.

Подход Чарльза Карвера [38] к классификации стратегий совладания со стрессом включает в себя традиционные проблемно- и эмоционально-ориентированные стратегии, а также стратегии с дисфункциональным характером. Эта система, предложенная Ч. Карвером и его соавторами, представляет собой широко известную систему, которая основана на традиционных стратегиях, ориентированных на решение проблем и эмоциональную регуляцию, а также включает в себя стратегии, которые могут иметь дисфункциональный характер. Для выявления методов справления со стрессом был разработан Многофакторный вопросник совладания (Multidimensional Coping Inventory – COPE).

В теории копинг-поведения выделяются ключевые стратегии совладания:

- 1) Стратегия решения проблем;
- 2) Стратегия поиска социальной поддержки;
- 3) Стратегия избегания.

Разрешение проблем является одной из основных стратегий, представляя собой комплекс навыков для эффективного управления повседневными трудностями. Процесс стратегии решения проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий механизм, который позволяет

личности обнаруживать эффективные стратегии преодоления ежедневных трудностей и способствует развитию общей социальной компетентности [36].

В то время как ресурсом совладания считается стратегия поиска социальной поддержки, так как данная стратегия способствует смягчению воздействия стрессоров на организм, следовательно, поддерживает здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. Отрицательное воздействие социальной поддержки может возникнуть в ситуациях, когда эту стратегию используют избыточно и неуместно, это может привести к потере чувства контроля и беспомощности. Поэтому важную роль в определении психологического состояния индивида играет оценка субъективной адекватности получаемой социальной поддержки.

Еще одной стратегией совладания является избегание, которая часто выступает ведущей при формировании аддиктивного поведения. В этом случае формируется тенденция к мгновенному снятию эмоционального напряжения, возникающего в стрессовой ситуации, путем редукции. Копинг-стратегия избегания отражает стремление справиться со стрессом, но при этом может устанавливать индивида на более низком функциональном уровне из-за недостаточно развитых копинг-ресурсов и активных стратегий совладания [20].

Таким образом, основой каждой из стратегий совладания, будь то поведенческие, эмоциональные или интеллектуальные, могут лежать не один, а несколько различных защитных механизмов внутри индивида. Например, когда человек осознанно игнорирует неприятную ситуацию или даже шутит над ней, это может быть частично обусловлено отрицанием и частично рационализацией. В случае ухода в работу сознательно могут активироваться механизмы замещения и/или сублимации, действующие на бессознательном уровне. Следовательно, рассмотрение концепции «копинг» представляется более обширным, чем понятие «защитный механизм». Копинг-стратегии, или, иными словами, сознательно выбранные методы совладания, успешны при

соблюдении трех условий: полного осознания возникших трудностей, знания эффективных способов совладания с конкретными ситуациями и способности своевременно применять их на практике [22].

В соответствии с работами как зарубежных, так и отечественных авторов, копинг выполняет ряд ключевых функций. Исследователи выделяют адаптационную, регуляторную, ценностно-смысловую и компенсаторную функции совладающего поведения [15]. Лазарус и Фолкман акцентируют способность копинга регулировать отношения человека с окружающей средой, тогда как гуманистическая традиция (К. Роджерс, А. Маслоу) подчеркивает развитие личности в процессе преодоления трудностей, таким образом, копинг рассматривается как мультифункциональный процесс, направленный на сохранение психологического благополучия.

Многие современные исследования подчеркивают роль копинг-ресурсов как детерминант успешного совладания. Личностные ресурсы включают:

- Когнитивные способности и интеллект;
- Позитивную я-концепцию;
- Эмоциональный интеллект;
- Интернальность;
- Социальную компетентность.

Средовые ресурсы включают формы социальной поддержки: семью, друзей, академическую среду [12; 41].

Эти данные позволяют уточнить тезис Лазаруса о том, что совладание – это не только оценка и стратегия, но и способность мобилизовать доступные ресурсы.

Эффективное совладающее поведение характеризуется осознанностью, гибкостью и направленностью на снижение психологического напряжения посредством конструктивных стратегий [32]. Наряду с этим ряд стратегий (изоляция, избегание, отрицание) относится к малоэффективным и в долгосрочной перспективе может приводить к дезадаптации.

В контексте студенческого возраста это важно, так как выбор стратегии напрямую влияет на академическое благополучие, самооценку и профессиональное развитие.

Проведенный анализ работ различных авторов позволяет выделить три подхода к пониманию копинга:

1. Копинг как один из механизмов психологической защиты, направленный на снижение напряжения.

2. Копинг как относительно стабильная склонность реагировать на стрессовые события через черты личности.

3. Копинг как динамический процесс, включающий постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению внутренними и/или внешними требованиями, рассматриваемыми как вызывающие напряжение или требующие ресурсов личности.

Определение копинга из третьего подхода отличается от других подходов в нескольких аспектах:

- 1) Оно подчеркивает постоянную динамичность копинга;
- 2) Выделяет различие между копингом и чисто адаптивным поведением, уделяя внимание реакциям, когда ресурсы личности воспринимаются как напрягающие или предвосхищающие.

Также Лазарус выделяет копинг как процесс, который превосходит свой результат, подчеркивая, что копинг – это попытка преодоления, которая охватывает больше, чем просто конечный результат [33].

Данные теоретические модели позволяют выделить критерии эффективного совладания:

- 1) Осознанность;
- 2) Гибкость;
- 3) Ресурсная обеспеченность;
- 4) Способность к выбору стратегий в соответствии с особенностями стрессовой ситуации;
- 5) Ориентация на конструктивное регулирование.

В современных исследованиях отмечается, что совладание со стрессом становится эффективным и снижает риск развития дезадаптивных форм поведения, когда происходит согласование функционирования личностных и средовых ресурсов.

Представленные теоретические подходы формируют методологическую базу для эмпирического исследования копинг-стратегий, в том числе анализ копинг-стратегий в студенческом возрасте как фактора, который связан с академической успешностью и психологической устойчивостью в процессе обучения.

1.2. Характеристика студенческого возраста

Период студенческого возраста охватывает возрастной диапазон от 18 до 23-25 лет и представляет важный этап взросления и становления личности. Л.С. Выготский впервые выделил этот период как «начало зрелой жизни», ясно разграничив его от детства, то есть первым не включил данный возраст в периоды детства, а включил в периоды взрослости. По словам Льва Семеновича, этот этап не является заключительным звеном в детском развитии, а скорее, наоборот, представляет собой начальное звено в цепи взрослых возрастов [7].

Важной характеристикой студенческого возраста является его связь с процессом социализации, где молодые люди начинают активно участвовать в самостоятельной жизни и реализовывать свои планы. Этот период становится временем профессионального самоопределения, в котором центральные аспекты – это поиск себя, места в обществе, а также взаимоотношений с окружающими [37]. Во время студенческого возраста формируются собственные взгляды, устанавливаются отношения, и осваивается система общественных ролей взрослого человека – от учебных и гражданских до профессиональных и трудовых, так человек активно создает свое окружение, формируя тем самым как положительные, так и отрицательные черты

характера.

В этот период студенты достигают высоких уровней интеллектуального и физического развития, вот только сопровождается это также множеством иллюзий относительно продолжительности этого «подъема», что может привести к недооценке усилий, которые необходимы для достижения поставленных целей [37].

Особое внимание следует уделить времени обучения в вузе, которое совпадает с периодом студенческого возраста, так как этот этап, первый период зрелости, который характеризуется сложностью развития личностных черт, как отмечено в трудах таких авторов, как Б.Г. Ананьев, А.В. Дмитриев, З.Ф. Есарева, И.С. Кон, В.Т. Лисовский и др. Нравственное развитие студента включает в себя усиление осознанных мотивов поведения и проявляется в инициативе, целеустремленности и самообладании, при этом особое внимание уделяется нравственным проблемам, таким как цели, образ жизни, долг, любовь и преданность [37].

Также данный период описывается как «становление авторства в собственной жизни», в котором молодые люди разрабатывают рациональные стратегии, более четко планируют свои цели и методы их достижения, активно решают нравственные вопросы, весь этот процесс обозначает не только фазу активного самопоиска, но и времени осмысленного развития личностных черт в контексте профессионального, личного и социального самоопределения [37].

У студентов возникают внутренние противоречия, так как они сталкиваются на данном этапе своей жизни с рядом трудностей. Данные внутренние противоречия содержат в себе противостояние между принципиальностью в важных вопросах и беспринципностью в мелочах, стремление к сдержанности, которое сопровождается импульсивностью и непоследовательностью, а также чуткость к оценкам, которая сочетается с внешним равнодушием к ним.

Студенты начинают осознавать различные убеждения, когда сталкиваются с неопределенностью и замешательством. Они оценивают

разносторонние мнения, и эта оценка постепенно усваивается ими как факт после многократных столкновений, также они осознают, что у каждого человека есть право на свое мнение и приходят к выводу, что взгляды на вещи следует рассматривать с учетом контекста. Помимо этого, студенты начинают испытывать ответственность за свои ценности и убеждения. Поэтому на раннем этапе взросления студенты переходят от базового дуализма, например, истины против лжи, к терпимости к разнообразным конкурирующим точкам зрения (релятивизм) и, наконец, к самостоятельно выбранным идеям и убеждениям, этот аспект интеллектуального формирования считается особенностью ранней взрослости.

Профессиональное самоопределение – это одно из ключевых психологических новообразований студенческого возраста, а обучение специальности в вузе является следующим этапом образования – профессиональное образование. Выбор профессии и образовательного учреждения определяет дальнейшие жизненные пути молодых людей.

Этап профессиональной подготовки не имеет четких возрастных границ и может начинаться как в подростковом возрасте, если, например, обучающиеся решают получать среднее-специальное образование, так и в ранней или поздней юности. Процесс освоения профессии сплочает студентов средних или высших образовательных учебных заведений, которые ориентированы на приобретение специфических профессиональных знаний и вовлечение в общество, общество в свою очередь направлено на профессиональные интересы. Если обратиться к предыдущим этапам развития, то они характеризуются разнообразной учебной деятельностью, но такая учебная деятельность не сосредоточена конкретно на профессиональной деятельности. После окончания школы образовательный процесс становится более централизованным. Также перед личностью становится выбор будущей профессии, и на этот выбор влияет множество факторов, будь то позиция родителей, друзей, учителей, личные способности, уровень притязаний, информированность о рынке труда и профессиях, личные склонности или

увлечения.

Поступление в вуз придает студентам уверенность в собственных силах и убеждение в собственных возможностях, а учебный процесс в университете существенно меняет представления личности о себе, окружающих, учебной деятельности, своих способностях и системе оценивания. При наличии благоприятных условий высшее образование оказывает влияние на развитие личности и всеуровневую психику. В процессе обучения студент проходит через стадии развития определенных черт, которые обусловлены изменением задач. На первом курсе человек решает задачу адаптации, первокурсник еще не дифференцирует свои роли, ему свойствен конформизм. На втором этапе процесс адаптации приближается к завершению, происходит знакомство со всеми видами обучения и воспитания. На третьем этапе закрепляется интерес к научной и профессиональной деятельности. На четвертом этапе происходит непосредственное знакомство со специальностью через прохождение практики, происходит переоценка ценностей. На пятом этапе будущая сфера деятельности становится более значимой, студент отходит от коллективной жизни и больше задумывается о семейном и материальном положении, работе. В трудах В.И. Степанского подчеркивается, что ключевыми психологическими условиями, способствующими максимальному формированию профессиональных качеств у студентов, является интеграция девушек и юношей в профессиональную среду [37]. Процесс перехода от учебной деятельности к учебно-профессиональной характеризуется дифференциацией взглядов личности на жизнь и формированием нового отношения к вещам, осуществляющимся через реализацию личных стремлений студентов.

Личностное и профессиональное самоопределение становятся центральными аспектами данного периода. Прежде всего, это связано с формированием мировоззрения и, впоследствии, системы жизненных ценностей. В период студенчества возрастает потребность личности в ее признании как взрослого и независимого субъекта общественно-трудовой

деятельности [37].

Л.И. Бажович указывала на то, что основное внимание в этом возрасте уделяется развитию мотивационной сферы: формированию мировоззрения, самосознания, познавательной деятельности и определению своего места в жизни. Оценка деятельности проходит через три этапа: изначально с точки зрения интересности, затем - собственных способностей и, наконец, с учетом формирующихся ценностей; решения теперь принимаются с учетом их практической значимости [34].

Студенческий возраст характеризуется тремя аспектами:

1) Психологический фактор – объединение психических процессов, свойств личности и состояний, через которые происходит отражение объективной реальности. Этот аспект включает в себя психические процессы (познавательные, регулятивные и коммуникативные), психические свойства (темперамент, характер, способности личности) и психические состояния (эмоциональные, активационные, временные). Взаимосвязь форм психических явлений представляет собой неразрывное единство ума, чувств и воли человека [1].

2) Социальный фактор – осуществляется реализация общественных отношений и качеств, порождаемых принадлежностью студента к определенной социальной группе или национальности.

3) Биологический фактор – включает в себя тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физические качества, телосложение и т.д. Этот фактор, в основном, предопределен врожденными задатками и наследственностью, но может изменяться в определенно организованных условиях.

Исследование характеризующих студенческий возраст факторов дает возможность более полно раскрыть потенциал студента, включая его возрастные и личностные особенности. Студент, как представитель определенного периода взросления, проявляет высокую способность к быстрому реагированию на внешние воздействия, а также обладает гибкостью

в формировании сложных психомоторных и прочих умений. Этот возраст характеризуется способностью быстро переключать внимание, высокой оперативной памятью и умением решать вербально-логические задачи, и на данном этапе достигаются выдающиеся результаты, которые формируются из процессов социального, психологического и биологического развития.

С позиции психологического развития студенчество представляет период динамичной социализации с развитием высших психических функций и формированием личности и интеллекта. Интеллектуальный потенциал студента зависит от разнообразных индивидуальных особенностей личности, включающих в себя адаптивность, пластичность и мотивацию, а более перспективному обучению студентов способствует наличие сформированных интересов, мотивов и индивидуально-типологических особенностей и самопознания личности. Активность студента, которая удовлетворяет широкий спектр его потребностей, является важной, потому что такая активность проявляется через желания, эмоциональную сферу и увлечения. Для деятельности студента характерно разнообразие в руководстве, динамике, условиях, целях и мотивации. Студенты играют важную социальную роль и представляют собой потенциальные ресурсы для будущего производства, однако их основная задача заключается в обучении и участии в общественной и научной сферах. Также они используют специфические средства, такие как лаборатории, книги и др. Такой контекст деятельности студента создает высокое эмоциональное и интеллектуальное напряжение психики. Выгода для студента, который стремится приблизиться к своей личной цели, – это основной мотивационный фактор, а способность анализировать реальность очень важна, так как способствует формированию мировоззрения.

Студенческий возраст – это важный этап развития личности, во время которого развивается интеллект, раскрываются потенциальные возможности, меняется система ценностей, формируются профессиональные способности и профессиональное самоопределение, устойчивое самосознание и стабильный образ Я. Процесс обучения является ключевым периодом социализации

студента, поскольку он создает основу для последующей социализации в профессиональной деятельности, планирования самостоятельного жизненного пути, пересмотра жизненных целей. В студенческом возрасте задействованы основные механизмы социализации: освоение социальных ролей, идентификация с будущей профессией, подражание авторитетам, ориентация на оценку со стороны преподавателей и сокурсников, конформизм и приспособленчество, сравнение с другими студентами и профессионалами.

Также для периода студенческого возраста характерны качественные изменения в различных сферах личности, включающие в себя мотивацию, познавательные процессы, эмоциональную сферу, волевые качества. А развитие самосознания, сознания, логического мышления, самостоятельного поиска знаний, самообразования и формирования смысла жизни включены в центральные психические процессы данного возрастного периода. Также в данный период у студентов возникают жизненные планы, начинается осознанное строение собственной жизни и происходит критическая переоценка ценностей, смысла жизни.

1.3. Методы и технологии развития адаптивного копинг-поведения

В исследованиях, которые посвящены развитию адаптивных копинг-стратегий, используются различные методы и технологии.

По мнению А.Н. Тереньтевой, арт-терапия может выступать одной из возможных форм копинг-поведения, так как она позволяет человеку проигрывать, переживать и осознавать стрессовую ситуацию или личную проблему в наиболее доступной и безопасной для него форме. Ценность арт-терапевтического подхода заключается в том, что он дает возможность погружаться в проблему лишь в той степени, в какой сам человек готов к ее проживанию. В этом смысле арт-терапия выступает как способ постепенной психологической переработки стрессового опыта, а не только как средство эмоционального выражения [35].

В.И. Долгова и Н.Г. Дядык, рассматривая арт-терапию как направление психотерапии, которое основано на исцеляющем воздействии искусства, подчеркивают, что ее коррекционный потенциал обеспечивается тремя механизмами: децентрации, экстернализации и символизации. Благодаря децентрации человек может переключить внимание с болезненных переживаний на творческую деятельность, механизм экстернализации позволяет вынести внутренние конфликты и напряжение во внешний план, а символизация делает возможным выражение вытесненных чувств через метафорический язык образов. Авторы, следуя позиции А.И. Копытина, рассматривают арт-терапию как совокупность методов психологического воздействия с помощью изобразительной деятельности, которые направлены на профилактику и коррекцию психологических трудностей, к тому же, авторы указывают, что арт-терапия особенно перспективна в студенческой среде, так как она связана с креативностью, позволяет в короткие сроки невербально выразить и переработать эмоционально напряженные переживания, а также способствует развитию социальных навыков, снижению тревожности и повышению самооценки. Авторы считают, что наиболее продуктивными

формами арт-терапии в работе со студентами являются изотерапия, работа с метафорическими картами, фототерапия, кинотерапия, цифровые формы арт-терапии и элементы танцевальной терапии [10].

С точки зрения Е.В. Зиминной, Е.В. Рабинович и О.В. Синевой, индивидуальное и групповое психологическое консультирование является одним из наиболее эффективных способов коррекции непродуктивных копинг-стратегий, так как позволяет участникам пробовать новые поведенческие паттерны в психологически безопасной среде и получать конструктивную обратную связь [13]. Значимой представляется и позиция С.А. Корзун и Ю.А. Коломейцева, которые указывают на то, что сочетание индивидуальной и групповой форм консультативной работы способствует актуализации и обсуждению стрессовых переживаний, позитивной переоценке проблемных ситуаций и повышению мотивации к изменениям, а также формированию устойчивых сдвигов в трех основных сферах реагирования на стресс: когнитивной, эмоциональной и поведенческой [13].

Когнитивно-поведенческая терапия занимает особое место в развитии адаптивных копинг-стратегий. В классическом понимании Аарона Бека данный подход основан на предположении о взаимосвязи мыслей, чувств и поведения, а изменение одного из этих компонентов способно вызывать изменения в других. Исходя из этого, КПТ ориентирована на выявление и коррекцию неадаптивных убеждений, автоматических мыслей и когнитивных искажений, которые поддерживают тревогу, избегание, эмоциональную дезорганизацию и деструктивные формы поведения. В контексте студенческого возраста такой подход является особенно продуктивным, так как позволяет работать с негативными установками о себе, изменять неадаптивные эмоции, а также менять неадаптивное поведение за короткий срок, так как акцент делается на решении конкретных проблем «здесь и сейчас». По данным Н.Л. Ильиной и С.И. Филатова, применение отдельных техник когнитивно-поведенческой терапии способствует переходу от менее адаптивных копинг-стратегий к более адаптивным формам преодоления

кризисных ситуаций [14]. Использование таких инструментов, как модель АВС, сократический диалог, анализ преимуществ и недостатков, когнитивный континуум, систематическое составление плана действий, экспозиция и поведенческие эксперименты, позволяет участникам перестроить способы мышления и поведения в более конструктивную сторону, также лучше понять собственные реакции на стресс [5]. Сходной позиции придерживается и Рэй Оуэн, автор отмечает, что когнитивно-поведенческий подход помогает сохранять психическое здоровье при столкновении с потерями или кризисами, или иными трудными жизненными ситуациями [45].

Т.И. Аврамова в своем исследовании выражает мнение о том, что гештальт-подход в тренинговой работе является эффективным средством, которое способствует развитию продуктивного копинг-поведения у студентов. Гештальт-тренинг, который представлен в работах Ф. Перлза, К. Рудестама, Р. Резника, И. Ялома и других авторов, ориентирован на построение открытого аутентичного взаимодействия между психологом-тренером и участниками группы. В основе такой работы лежит партнерский диалог, который предполагает искренность, принятие, совместный анализ переживаемых трудностей. В процессе групповой работы участники обсуждают личные проблемные ситуации, учатся анализировать собственные реакции и особенности восприятия ситуации, возможные защитные механизмы, при этом к обсуждению могут подключаться другие члены группы, что расширяет возможности рефлексии и позволяет рассматривать проблему с разных точек зрения. Подобный формат работы способствует развитию аналитической компетентности, эмпатии, а также способности к осознанию собственных эмоциональных и поведенческих реакций.

Такая работа создает условия для развития более продуктивных копинг-стратегий, например, прежде всего ориентированных на решение проблемы и поиск социальной поддержки. Значимую роль играет и сама групповая среда, которая является безопасной, а доверительная атмосфера помогает участникам открыто обсуждать переживания и снижает выраженность фрустрирующих

состояний. Во многом эффективность этой работы определяется профессиональной и консультативной компетентностью психолога-тренера, который поддерживает конструктивный характер взаимодействия в группе. В исследовании Т.И. Аврамовой, показано, что после тренингового воздействия у студентов повышаются показатели продуктивных копингов и одновременно снижаются непродуктивные стратегии, связанные с эмоциями, избеганием, отвлечением. А положительная динамика подтверждается не только диагностическими данными, но и феноменологическими откликами участников, в которых отражаются рост уверенности, большая открытость и снижение страха общения [2].

Социально-психологический тренинг является не менее значимым направлением. Так, по мнению О.Н. Ежовой, именно социально-психологический тренинг может выступать основным средством формирования адаптивных копинг-стратегий, так как он направлен на развитие саногенного мышления, интеграцию личностных особенностей, коррекцию психических состояний, а также на формирование навыков саморегуляции. Следуя традиции Л.А. Петровской, автор рассматривает социально-психологический тренинг как форму активного обучения, которая способствует развитию коммуникативных способностей, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, собственное поведение и поведение других людей. Важно, что при личностно-ориентированном характере такого тренинга работа направляется как на освоение отдельных коммуникативных умений, так и на более глубокие личностные изменения, которые связаны с осознанием собственных мыслей, эмоций и поведенческих паттернов. Социально-психологический тренинг позволяет развивать адаптивные копинг-стратегии, сочетая в себе самопознание, рефлекссию, групповую поддержку, практическое освоение новых форм реагирования на стрессовые ситуации [11].

Выводы по Главе 1

Копинг – это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

Разные теоретические подходы раскрывают понятие копинга с разных сторон: как механизм защиты, как личностную склонность, а подход Лазаруса и Фолкман подчеркивает динамичность и зависимость стратегий от конкретной ситуации.

Адаптивные копинг-стратегии – это способы совладания со стрессом, которые способствуют конструктивной переработке трудной ситуации, снижению избыточного эмоционального напряжения, сохранению саморегуляции и более успешной психологической адаптации. В логике теории Р. Лазаруса и С. Фолкман к ним относятся проблемно-ориентированные стратегии, направленные на изменение контролируемых аспектов ситуации, а также те формы эмоционально-ориентированного совладания, которые помогают принять ситуацию и регулировать состояние без дезорганизации поведения.

Неадаптивные копинг-стратегии – это способы реагирования, которые или не способствуют разрешению стрессовой ситуации, или обеспечивают лишь кратковременное снижение напряжения, но в дальнейшем поддерживают дистресс, избегание, беспомощность и поведенческую дезадаптацию.

С учетом содержания используемых методик к адаптивным стратегиям по СОРЕ могут быть отнесены позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, планирование, принятие, инструментальная и эмоциональная социальная поддержка, а к неадаптивным – мысленный уход от проблемы, отрицание, поведенческий уход от проблемы и использование успокоительных. Стратегии концентрации на эмоциях,

юмора, обращения к религии, сдерживания и подавления конкурирующей деятельности целесообразно рассматривать как контекстуально зависимые или относительно адаптивные копинг-стратегии. Такая классификация согласуется с представлениями о продуктивных и непродуктивных способах совладания в отечественном исследовании по апробации методики COPE Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой.

По методике SACS к адаптивным стратегиям относятся асертивные действия, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, так как автор методики С. Хобфолл считает «здоровым» преодолением (копингом) именно данные активные и просоциальные стратегии, а к неадаптивным относит избегание, импульсивные, манипулятивные, асоциальные, осторожные и агрессивные действия.

Студенческий возраст – период активного формирования личности, профессиональной идентичности и когнитивных навыков. Это делает изучение копинга особенно важным, поскольку выбранные студентами стратегии напрямую влияют на их учебные успехи, самооценку и личностное развитие.

Развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза наиболее эффективно при использовании комплексного подхода, который объединяет в себе различные методы и технологии психологического воздействия. Арт-терапия дает возможность безопасного проживания и осознания стрессового опыта, а ее формы обладают выраженным коррекционным потенциалом благодаря механизмам децентрации, экстернализации и символизации. Авторы подчеркивают эффективность индивидуального и группового консультирования для коррекции неадаптивных копингов, показан потенциал когнитивно-поведенческой терапии в формировании более адаптивных способов реагирования, авторы исследований по гештальт-тренингу акцентируют его роль в развитии аналитической компетентности, рефлексии и социальной поддержки. Также социально-психологический тренинг представлен как средство развития саногенного мышления и личностной

интеграции. Совокупность этих подходов позволяет рассматривать развитие адаптивных копинг-стратегий как системную психолого-педагогическую задачу, которая требует одновременной работы с мыслями, эмоциями, поведением и межличностным взаимодействием студентов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

2.1. Организация и методики исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе высшего учебного заведения «Х» города Красноярска. В исследовании приняли участие 42 студента 1 курса в возрасте от 18 до 20 лет. На констатирующем этапе все испытуемые прошли диагностику копинг-стратегий и уровня конструктивности копинг-поведения. На основании полученных результатов методики SACS были отобраны 20 респондентов, которые продемонстрировали низкий и средний уровень индекса конструктивности преодолевающих моделей поведения. После чего студенты были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая группа включала в себя 10 человек.

Целью исследования является развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза, поэтому необходимо выявить особенности копинг-стратегий студентов вуза и составить комплекс мероприятий, направленный на развитие адаптивных копинг стратегий.

Для этого была выбрана диагностическая методика «Опросник совладающего поведения» (Coping Orientation to Problems Experienced, COPE) Ч. Карвера, М. Шайера, Дж. Вайнтрауба в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (далее COPE). Бланк методики представлен в Приложении А.

Опросник COPE представляет собой инструмент, созданный для анализа того, какие способы человек обычно использует при столкновении со стрессовыми ситуациями. Тест основан на концепции многомерного характера копинга: считается, что люди прибегают сразу к нескольким стратегиям, различающимся по направленности и функциональной эффективности.

Методика включает ряд утверждений, описывающих определенные типы поведенческих, когнитивных и эмоциональных реакций. Испытуемый

оценивает степень согласия с каждым утверждением, что позволяет определить выраженность различных стратегий: активное решение проблем, планирование, поиск социальной поддержки, избегание, эмоциональное разряжение, позитивную переоценку и другие.

Русская адаптация (Гордеева, Осин, Рассказова) не только сохранила структуру оригинального опросника, но и уточнила формулировки, сделав их более понятными для российских респондентов. Кроме того, авторы адаптации проверили психометрические характеристики версии на российской выборке, подтвердив ее надежность и факторную устойчивость.

На практике COPE удобен тем, что позволяет в сжатой форме получить достаточно подробный «профиль» копинг-репертуара человека и увидеть, какие стратегии он использует чаще всего, какие – ситуативно, а какие могут быть потенциально неэффективными в долгосрочной перспективе.

Также для диагностики стратегий совладающего поведения в исследовании использовалась методика «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (далее SACS). Содержание методики представлено в Приложении Б, а бланк ответов для данной методики – в Приложении В.

Методика основана на многоосевой модели совладающего поведения, в рамках которой копинг рассматривается как устойчивые стратегии (тенденции) поведения, реализуемые в стрессовых ситуациях, а не как изолированные реакции. В отличие от классических подходов, акцент делается на поведенческом аспекте преодоления стресса и его социальной обусловленности.

В структуре методики выделяются три оси совладающего поведения:

- Активная – пассивная;
- Просоциальная – асоциальная;
- Прямая – непрямая.

Первые две оси являются основными в структуре методики, третья –

дополнительной. Данные оси позволяют дифференцировать копинг-стратегии с точки зрения их поведенческой направленности, степени вовлеченности в социальное взаимодействие и характера воздействия на стрессовую ситуацию.

Особенностью методики является учет межличностного контекста совладания, что обусловлено тем, что значительная часть стрессовых ситуаций имеет социальную природу или связана с взаимодействием с другими людьми. Это позволяет более полно анализировать стратегии поведения в реальных условиях жизнедеятельности.

Методика SACS позволяет выявить адаптивные (поиск социальной поддержки, ассертивные действия, вступление в социальный контакт), относительно адаптивные (осторожные действия) и неадаптивные формы совладающего поведения (избегание, агрессивные, манипулятивные, импульсивные и асоциальные действия), что делает ее особенно информативной при оценке эффективности психологических программ или комплексов мероприятий, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Результаты диагностики совладающего поведения студентов на констатирующем этапе отражены в Приложении Д и Е.

Результаты исследования совладающего поведения студентов вуза по методике COPE представлены ниже в виде Табл. 1 и 2 и диаграмм на Рис. 1 и 2. В Табл. 1 представлены результаты, показывающие частоту выбора наиболее выраженных копинг-стратегий. В Табл. 2 представлены результаты, показывающие частоту выбора наименее выраженных копинг-стратегий.

Таблица 1

Частота выбора наиболее выраженных копинг-стратегий по методике COPE

Копинг-стратегия	Количество студентов	Количество студентов, %
1	2	3
Позитивное переформулирование	16	38
Мысленный уход от проблемы	11	26
Концентрация на эмоциях и их выражение	18	43
Инструментальная соц. поддержка	0	0
Активное совладание	13	31
Отрицание	12	29
Обращение к религии	0	0
Юмор	17	40
Поведенческий уход от проблемы	11	26
Сдерживание совладания	0	0
Эмоциональная соц. поддержка	2	5

		Продолжение Таблицы 1
1	2	3
Использование «успокоительных»	2	5
Принятие	2	5
Подавление конкур. деятельности	0	0
Планирование	12	29



Рис. 1. Частота выборов наиболее выраженных копинг-стратегий по методике COPE

Примечание: F1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, F2 – Мысленный уход от проблемы, F3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, F4 – Использование инструментальной социальной поддержки, F5 – Активное совладание, F6 – Отрицание, F7 – Обращение к религии, F8 – Юмор, F9 – Поведенческий уход от проблемы, F10 –

Сдерживание, F11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, F12 – Использование «успокоительных», F13 – Принятие, F14 – Подавление конкурирующей деятельности, F15 – Планирование.

Таблица 2

Частота выбора наименее выраженных копинг-стратегий по методике COPE

Копинг-стратегия	Количество студентов	Количество студентов, %
Позитивное переформулирование	3	7
Мысленный уход от проблемы	6	14
Концентрация на эмоциях и их выражение	0	0
Инструментальная соц. поддержка	0	0
Активное совладание	10	24
Отрицание	6	14
Обращение к религии	14	33
Юмор	10	24
Поведенческий уход от проблемы	5	12
Сдерживание совладания	0	0
Эмоциональная соц. поддержка	29	69
Использование «успокоительных»	0	0
Принятие	0	0
Подавление конкур. деятельности	10	24
Планирование	12	29



Рис. 2. Частота выборов наименее выраженных копинг-стратегий по методике COPE

Примечание: F1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, F2 – Мысленный уход от проблемы, F3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, F4 – Использование инструментальной социальной поддержки, F5 – Активное совладание, F6 – Отрицание, F7 – Обращение к религии, F8 – Юмор, F9 – Поведенческий уход от проблемы, F10 – Сдерживание, F11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, F12 – Использование «успокоительных», F13 – Принятие, F14 – Подавление конкурирующей деятельности, F15 – Планирование.

Согласно данным Табл. 1 и данным на Рис. 1, наибольшую частоту выбора среди наиболее выраженных стратегий имеют «Концентрация на эмоциях и их выражение» (43%), «Юмор» (40%), «Позитивное

переформулирование и личностный рост» (38,10%), «Активное совладание» (31%) и «Планирование» (29%).

Это может указывать на то, что в стрессовых ситуациях студенты склонны фокусироваться на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств, шутить и смеяться по поводу ситуации, чтобы снизить эмоциональное напряжение, пытаться переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, предпринимать активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации, а также обдумывать то, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации и разрабатывать стратегии поведения. Высокий уровень стратегии «Концентрация на эмоциях и их выражение» может указывать на значимую роль эмоционального реагирования в структуре копинг-поведения студентов, данная стратегия относится к относительно адаптивной стратегии и зависит от контекста ситуации, но при высокой выраженности и отсутствии перехода к активным действиям стратегия может приобретать характер эмоциональной фиксации на проблеме и усиливать дистресс.

Значимую часть составляют такие стратегии, как «Мысленный уход от проблемы» (26%), «Поведенческий уход от проблемы» (26%) и «Отрицание» (29%), что может говорить о наличии у части студентов тенденции к избеганию стрессора, что, в свою очередь, может снижать эффективность совладания и способствовать накоплению нерешенных проблем.

Из Табл. 2 и данных на Рис. 2 видно, что наиболее часто студенты выбирали следующие наименее выраженные копинг-стратегии: «Эмоциональная социальная поддержка» (69%), «Обращение к религии» (33%), «Планирование» (29%), «Активное совладание» (24%), «Юмор» (24%) и «Подавление конкурирующей деятельности» (24%). Такие результаты могут говорить о том, что студенты не стремятся найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание у друзей, родных или других людей. Также, возможно, что студенты склонны справляться со стрессом самостоятельно либо ограничиваются внутренним переживанием эмоций без

их разделения с окружающими. Высокая частота низких значений по шкале «Обращение к религии» также закономерна для студенческой выборки и возможно отражает то, что религиозные способы совладания в данной группе не занимают заметного места в структуре копинг-поведения.

У значительной части респондентов в число наименее выраженных входят такие стратегии, как «Планирование» и «Активное совладание». Это указывает на недостаточную сформированность навыков проблемно-ориентированного копинга, включая умение структурировать деятельность, выстраивать последовательность действий и активно воздействовать на стрессовую ситуацию. Включение стратегии «Юмор» в число наименее выраженных у части студентов отражает неоднородность выборки: для одних респондентов юмор выступает значимым способом снижения напряжения, тогда как для других практически не используется. Стратегия «Юмор» может выполнять адаптивную функцию эмоциональной регуляции, способствуя снижению субъективного напряжения, вместе с тем ее продуктивность во многом зависит от контекста: в одних случаях юмор помогает переработать стрессовую ситуацию, в других - может выступать способом психологического дистанцирования без перехода к ее решению. Аналогичная вариативность наблюдается и в отношении стратегий планирования и активного совладания, что указывает на различия в индивидуальных стилях реагирования на стресс.

Полученные результаты свидетельствуют о неоднородной структуре совладающего поведения студентов, в которой сочетаются адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные стратегии.

Результаты исследования совладающего поведения студентов вуза по методике «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций SACS» представлены ниже в виде Табл. 3, 4, 5, 6 и диаграмм на Рис. 3 и 4. В Табл. 3 представлен уровень выраженности преодолевающих моделей поведения, в Табл. 4 уровень выраженности преодолевающих моделей поведения в процентном соотношении. В Табл. 5 представлены индекс конструктивности и уровень степени конструктивности стратегий преодолевающего поведения, в

Табл. 6 отражен уровень степени конструктивности стратегий преодолевающего поведения в процентном соотношении.

Таблица 3

Уровень выраженности преодолевающих моделей поведения по методике SACS

Стратегия преодоления	Модель поведения	Степень выраженности преодолевающих моделей, количество студентов		
		низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные действия	28	6	8
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	36	6	0
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	32	10	0
Пассивная	Осторожные действия	11	25	6
Прямая	Импульсивные действия	22	5	15
Пассивная	Избегание	12	7	23
Непрямая	Манипулятивные действия	25	15	2
Асоциальная	Асоциальные действия	27	10	5
Асоциальная	Агрессивные действия	19	8	15

Таблица 4

Степень выраженности преодолевающих моделей поведения в процентном соотношении по методике SACS

Стратегия преодоления	Модель поведения	Степень выраженности преодолевающих моделей, количество студентов, %		
		низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные действия	67	14	19
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	86	14	0
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	76	24	0
Пассивная	Осторожные действия	26	60	14
Прямая	Импульсивные действия	52	12	36
Пассивная	Избегание	29	17	55
Непрямая	Манипулятивные действия	60	36	5
Асоциальная	Асоциальные действия	64	24	12
Асоциальная	Агрессивные действия	45	19	36

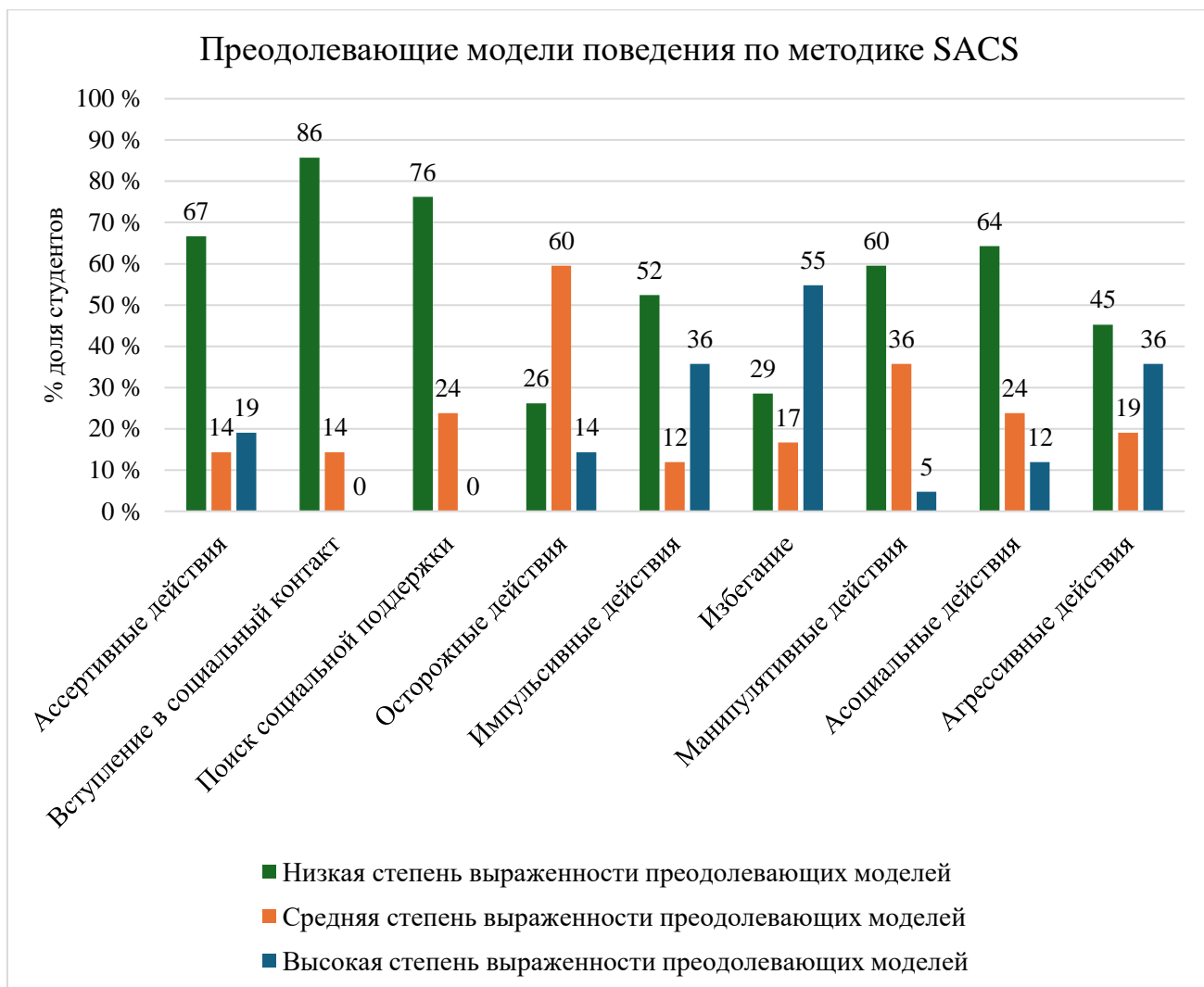


Рис. 3. Степень выраженности преодолевающих моделей поведения в процентном соотношении по методике SACS

Из Табл. 3 и 4, а также диаграммы на Рис. 3 видно, что в структуре преодолевающего поведения студентов вуза наиболее выражена пассивная стратегия в форме избегания: высокий уровень данной модели поведения выявлен у 23 человек (55%). Это может говорить о склонности откладывать решение проблемы, переключаться на посторонние дела, снижать включенность в конфликтную или напряженную ситуацию и рассчитывать на то, что трудность разрешится сама собой или утратит актуальность со временем.

По шкале осторожных действий, также относящейся к пассивной стратегии, преобладает средний уровень выраженности (60%), что может

отражать ориентацию на предварительное обдумывание ситуации, осторожность в принятии решений, стремление взвесить возможные последствия и избегать неоправданного риска.

Активная стратегия в форме ассертивных действий в большинстве случаев имеет низкий уровень выраженности (67%), что может свидетельствовать о том, что у большинства студентов недостаточно выражены такие особенности поведения, как самостоятельное и уверенное решение сложных ситуаций, способность отстаивать свои интересы, говорить «нет» при эмоциональном давлении и защищать себя от несправедливых действий со стороны других.

Просоциальная стратегия по шкалам вступления в социальный контакт и поиска социальной поддержки также преимущественно представлена на низком уровне (86% и 76% соответственно), при этом высокий уровень по данным шкалам не выявлен, что может означать, что большинство студентов редко выбирают объединение с другими людьми для совместного решения проблемы, не склонны активно включаться в взаимодействие в трудной ситуации и в меньшей степени ориентированы на совместные усилия как способ преодоления стресса.

Прямая стратегия в форме импульсивных действий чаще имеет низкий уровень выраженности (52%), при этом высокий уровень также отмечается у значительной части студентов (36%), что может говорить о склонности опираться на первый импульс, интуитивное решение, быстрое реагирование без длительного анализа альтернатив.

Непрямая стратегия в форме манипулятивных действий в основном представлена на низком уровне (60%). Преобладание низкого уровня позволяет заключить, что подобные способы поведения не являются для большинства студентов типичными и не занимают ведущего места в структуре их преодолевающих моделей. А наличие средней выраженности у части выборки показывает, что непрямые действия могут использоваться ситуативно, но не выступают основным способом преодоления трудностей.

Асоциальная стратегия в форме асоциальных действий преимущественно имеет низкий уровень выраженности (64%). Низкий уровень по данной шкале свидетельствует о том, что для большинства обследованных студентов такие способы поведения в стрессовой ситуации не являются характерными и что выраженная ориентация на игнорирование интересов других людей и использование их в собственных целях наблюдается лишь у ограниченной части выборки.

В то же время асоциальная стратегия в форме агрессивных действий также характеризуется преобладанием низкого уровня (45%), но высокий уровень данной модели поведения отмечается у 36% обследованных. Полученные данные позволяют говорить о том, что при общем преобладании низкой выраженности у значительной части студентов все же присутствует склонность к агрессивному способу реагирования в стрессовых и конфликтных обстоятельствах. Следовательно, данная форма асоциальной стратегии не является доминирующей для всей выборки, но у заметной доли испытуемых занимает значимое место.

Таблица 5

Индекс конструктивности и уровень степени конструктивности стратегий преодолевающего поведения по методике SACS

№ респондента	Индекс конструктивности	Степень конструктивности стратегии поведения
1	2	3
1	2,65	Высокая
2	2,28	Высокая
3	3,13	Высокая
4	2,03	Высокая
5	2,69	Высокая
6	1,91	Высокая

		Продолжение Таблицы 5
1	2	3
7	3,09	Высокая
8	1,71	Высокая
9	2,65	Высокая
10	2,28	Высокая
11	3,13	Высокая
12	1,63	Высокая
13	0,86	Средняя
14	0,75	Низкая
15	0,92	Средняя
16	0,67	Низкая
17	0,96	Средняя
18	0,61	Низкая
19	1,04	Средняя
20	0,76	Низкая
21	0,94	Средняя
22	0,73	Низкая
23	1,09	Средняя
24	0,67	Низкая
25	0,88	Средняя
26	0,78	Низкая
27	0,96	Средняя
28	0,73	Низкая

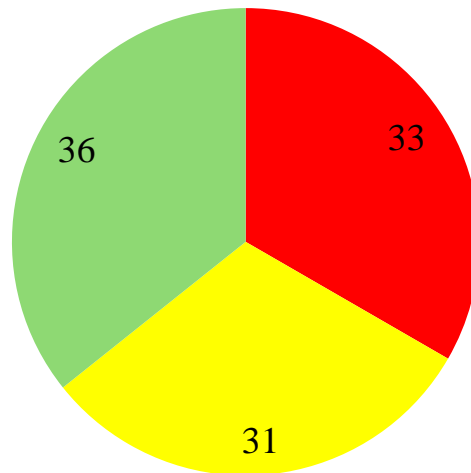
Продолжение Таблицы 5		
1	2	3
29	1,02	Средняя
30	0,66	Низкая
31	0,86	Средняя
32	0,96	Средняя
33	0,65	Низкая
34	1,15	Высокая
35	0,73	Низкая
36	1,02	Средняя
37	0,57	Низкая
38	1,13	Высокая
39	0,65	Низкая
40	1,22	Высокая
41	0,61	Низкая
42	0,94	Средняя

Таблица 6

Уровень степени конструктивности стратегий преодолевающего поведения студентов по методике SACS

Степень конструктивности стратегии поведения	Количество студентов	Количество студентов (%)
Низкая конструктивность	14	33
Средняя конструктивность	13	31
Высокая конструктивность	15	36

Общий индекс конструктивности стратегий
преодолевающего поведения по методике SACS (%)



■ Низкая конструктивность ■ Средняя конструктивность ■ Высокая конструктивность

Рис. 4. Общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения студентов по методике SACS (%)

Из Табл. 5 и 6 видно, что распределение по уровням конструктивности является практически равномерным: высокий уровень выявлен у 36% студентов, низкий у 33%, средний у 31%. Это может говорить о том, что выборка студентов является достаточно неоднородной по степени конструктивности стратегий преодолевающего поведения.

Наличие 36% студентов с высокой конструктивностью свидетельствует о том, что примерно треть обследованных демонстрирует преобладание более адаптивных стратегий копинг-поведения. В то же время почти такая же доля обследованных (33%) относится к группе с низкой конструктивностью. Это означает, что у значительной части студентов в структуре копинг-поведения представлены неадаптивные способы реагирования на стрессовые ситуации. Группа со средней конструктивностью составляет 31%, то есть также охватывает примерно треть выборки. Данный результат указывает на наличие промежуточного варианта преодолевающего поведения, при котором стратегии нельзя отнести ни к явно адаптивным, ни к явно неадаптивным.

Следовательно, в обследованной группе студентов отсутствует резкое преобладание какого-либо одного уровня конструктивности, выборка распределена по уровням конструктивности относительно равномерно, наибольшая доля студентов все же относится к группе с высокой конструктивностью, что позволяет говорить о некотором преобладании более адаптивных стратегий, но без выраженного численного перевеса.

По результатам исследования можно заключить, что для студентов вуза характерен смешанный профиль копинг-поведения, сочетающий как адаптивные стратегии, относительно адаптивные, так и неадаптивные стратегии. Подобная структура копинг-поведения, вероятно, обусловлена как возрастными-психологическими особенностями юношеского возраста, связанными с продолжающимся личностным становлением и формированием устойчивых способов саморегуляции, так и влиянием социальной ситуации развития, включающей адаптацию к условиям вузовского обучения, повышение уровня ответственности и перестройку межличностных отношений. Существенную роль также могут играть ценностные ориентации студентов, особенности их мотивации, жизненные цели, мировоззрение и индивидуально-психологические характеристики. Полученные данные подтверждают целесообразность разработки и проведения комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленного на развитие более адаптивных форм совладания со стрессом, прежде всего активных, проблемно-ориентированных, ассертивных и просоциальных стратегий, а также на снижение выраженности избегающих и неадаптивных способов реагирования.

2.3. Характеристика комплекса мероприятий и результаты контрольного эксперимента

С целью развития адаптивных копинг-стратегий студентов вуза был разработан комплекс психолого-педагогических мероприятий.

Цель комплекса мероприятий: развитие адаптивных стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости студентов вуза посредством развития навыков проблемно-ориентированного преодоления трудных ситуаций, эмоциональной саморегуляции, ассертивного поведения и эффективного использования социальной поддержки.

Задачи комплекса мероприятий:

1. Сформировать представления о стрессе, копинг-поведении и их роли в преодолении трудных жизненных ситуаций;
2. Развить навыки осознания, анализа и коррекции собственных стратегий совладания, включая снижение неадаптивных форм реагирования;
3. Развить навыки адаптивного копинг-поведения, включающих позитивное когнитивное переосмысление, проблемно-ориентированный анализ, планирование;
4. Сформировать навыки саморегуляции эмоциональных состояний и их конструктивного выражения;
5. Развить ассертивное поведение и умения эффективного взаимодействия, включая обращение за социальной поддержкой.

Комплекс рассчитан на 18 часов: 9 занятий по 2 ч. (\pm 10 мин.).

Сроки реализации комплекса: 9 недель.

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

Численность группы: 10 человек.

Условия проведения: занятия проводятся в аудитории, предназначенной для проведения занятий психологического клуба.

Материальное оснащение: флипчарт или доска, мультимедийное оборудование, бумага А4, ручки, маркеры или мел, принтер.

Таблица 7

Содержание комплекса психолого-педагогических мероприятий

Направление работы	Основные цели	Содержание
1	2	3
Занятие №1 «Стресс и совладающее поведение: как мы реагируем и что с этим делать»	Знакомство участников группы, определение правил работы в группе, формирование представлений о стрессе и совладающем поведении, его видах и роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.	Упражнение «Снежный ком»; Обсуждение и корректировка правил работы в группе; Теоретическая часть; Упражнение «Круг контроля» (С. Кови); Упражнение «Глубокое дыхание» (С. Гремлинг, С. Ауэрбах); Упражнение «Одна ситуация – разные мысли»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №2 «Осознание и анализ собственных копинг-стратегий»	Формирование навыков осознания и анализа собственных копинг-стратегий, выявление неадаптивных способов реагирования.	Упражнение «Короткая настройка»; Обсуждение домашнего задания; Теоретическая часть; Упражнение «Пять моих главных стрессоров»; Упражнение «АВС-модель» (А. Эллис);

Продолжение Таблицы 7		
1	2	3
		<p>Упражнение «Постановка цели по SMART (Дж. Доран);</p> <p>Упражнение «Наблюдатель»;</p> <p>Домашнее задание;</p> <p>Упражнение «Незаконченные предложения».</p>
<p>Занятие №3</p> <p>«Мысли под давлением: как интерпретация ситуации усиливает или снижает стресс»</p>	<p>Развитие навыков распознавания когнитивных искажений и позитивного когнитивного переосмысления стрессовых ситуаций.</p>	<p>Упражнение «Короткая настройка»;</p> <p>Обсуждение домашнего задания;</p> <p>Теоретическая часть;</p> <p>Упражнение «Найди искажение»;</p> <p>Упражнение «Когнитивная переоценка»;</p> <p>Упражнение «Копинг-карточка»;</p> <p>Домашнее задание;</p> <p>Упражнение «Незаконченные предложения».</p>
<p>Занятие №4</p> <p>«Проблемно-ориентированное совладание и планирование»</p>	<p>Формирование навыков проблемно-ориентированного совладания, включающих анализ трудной ситуации, выработку альтернативных решений, выбор оптимальной стратегии</p>	<p>Упражнение «Короткая настройка»;</p> <p>Обсуждение домашнего задания;</p> <p>Теоретическая часть;</p> <p>Упражнение «Проблема или переживание?»;</p>

Продолжение Таблицы 7		
1	2	3
	поведения и составление плана действий.	Упражнение «Разбор учебной ситуации»; Упражнение «Моя проблема как задача»; Упражнение «Планирование первого шага»; Упражнение «Если возникнет препятствие»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №5 «Ассертивность и личные границы»	Формирование навыков асертивного поведения, направленных на конструктивное выражение чувств, отстаивание личных границ и снижение неэффективных форм реагирования.	Упражнение «Короткая настройка»; Обсуждение домашнего задания; Теоретическая часть; Упражнение «Три стиля общения»; Упражнение «Мои личные границы»; Упражнение «Я-высказывание»; Упражнение «Сказать "нет"»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №6	Развитие умений обращения за социальной поддержкой,	Упражнение «Короткая настройка»;

Продолжение Таблицы 7		
1	2	3
«Социальная поддержка как ресурс»	включая осознание ее значимости и использование различных источников помощи.	Обсуждение домашнего задания; Теоретическая часть; Упражнение «Карта моей поддержки»; Упражнение «Что мешает просить о помощи?»; Упражнение «Какая помощь мне нужна?»; Упражнение «Просьба о помощи»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №7 «Избегание, импульсивность, агрессия»	Снижение выраженности избегающих, импульсивных и агрессивных форм реагирования, развитие навыков самоконтроля, осознанной паузы и выбора более адаптивного способа совладания со стрессовой ситуацией.	Упражнение «Короткая настройка»; Обсуждение домашнего задания; Теоретическая часть; Упражнение «Избегание ситуации»; Упражнение «Стоп, импульсивность»; Упражнение «Альтернатива моей привычной реакции»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №8	Формирование представлений о роли	Упражнение «Короткая настройка»;

Продолжение Таблицы 7		
1	2	3
«Эмоциональная регуляция: понимание эмоций и управление ими»	эмоций и развитие навыков эмоциональной регуляции.	Обсуждение домашнего задания; Теоретическая часть; Упражнение «Физикализация эмоций»; Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону»; Упражнение «Мои способы саморегуляции»; Упражнение «Мой план саморегуляции»; Домашнее задание; Упражнение «Незаконченные предложения».
Занятие №9 «Мои ресурсы и мой план совладания»	Интеграция полученных в ходе комплекса знаний и навыков, осознание личных ресурсов и формирование индивидуального плана адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями.	Упражнение «Короткая настройка»; Обсуждение домашнего задания; Упражнение «Что я беру с собой»; Упражнение «Мои ресурсы совладания»; Упражнение «Мой типичный стрессовый сценарий»; Упражнение «Мой план совладания»; Упражнение «Письмо себе в трудную ситуацию»;

		Продолжение Таблицы 7
1	2	3
		Упражнение «Мой главный вывод».

Методы, использованные в ходе реализации комплекса мероприятий:

1. Занятия с элементами тренинга включают следующие упражнения: упражнение «Снежный ком», обсуждение и принятие правил работы группы, упражнения «Что я беру с собой», «Мои ресурсы совладания», «Мой план совладания», «Мой план саморегуляции», упражнения на отработку навыков обращения за социальной поддержкой, упражнения на развитие ассертивного поведения («Я-высказывание», «Сказать "нет"»), упражнения с элементами рефлексии («Незаконченные предложения»).

2. Методы когнитивно-поведенческой терапии используются для осознания связи между мыслями, эмоциями и поведением, выявления неадаптивных способов реагирования и формирования адаптивных стратегий совладания. В комплексе представлены анализ стрессовых ситуаций по схеме «ситуация – мысли – эмоции – поведение»; ведение дневника наблюдения за стрессовыми реакциями; выявление автоматических мыслей; работа с когнитивными искажениями; когнитивная реструктуризация; переоценка стрессовой ситуации; составление копинг-карточки; анализ избегающего поведения; техника «Стоп»; разработка альтернативных способов реагирования; составление индивидуального плана совладания.

3. Малые психологические игры используются для моделирования ситуаций общения и закрепления новых поведенческих навыков в безопасных условиях группы и включают в себя: ролевою отработку навыка обращения за поддержкой, разыгрывание ситуаций ассертивного отказа, преобразование агрессивных и пассивных высказываний в ассертивные, моделирование ситуаций нарушения личных границ, упражнения на выбор конструктивного способа реагирования в стрессовой ситуации.

4. Кейс-метод используется для анализа проблемных ситуаций и поиска способов их конструктивного разрешения: разбор типичных стрессовых ситуаций студентов, анализ проблемных учебных и межличностных ситуаций, поиск альтернативных вариантов поведения, оценка последствий различных способов реагирования, составление пошагового плана решения проблемы в рамках проблемно-ориентированного совладания.

5. Групповые дискуссии используются для обмена опытом, осознания собственных способов реагирования и получения обратной связи от участников группы: обсуждение правил работы группы, обсуждение результатов самонаблюдения, обсуждение использования копинг-карточек, обсуждение способов преодоления стрессовых ситуаций, обсуждение опыта обращения за социальной поддержкой, обсуждение результатов выполнения домашних заданий, рефлексия после каждого занятия, итоговое обсуждение приобретенных навыков и изменений.

Формы работы:

- 1) Фронтальная форма;
- 2) Индивидуальные формы работы;
- 3) Работа в парах;
- 4) Групповая работа.

Конспекты занятий комплекса мероприятий отражены в Приложении Г.

Для проведения формирующего эксперимента из общей выборки, которая на констатирующем этапе включала в себя 42 студента, на основании результатов методики SACS были отобраны 20 респондентов, которые продемонстрировали низкий и средний уровень индекса конструктивности преодолевающих моделей поведения. После чего студенты были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную, каждая группа включала в себя 10 человек. При распределении нами учитывались показатели по методикам SACS и COPE. По методике SACS в качестве критериев сопоставления нами использовались индекс конструктивности и уровень конструктивности преодолевающего поведения. По методике COPE

распределение по группам нами осуществлялось по средним значениям трех блоков копинг-стратегий: адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных.

Результаты диагностики копинг-поведения студентов до и после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий представлены в Табл. 8-15 и на Рис. 5-10. Данные контрольного этапа исследования отражены в Приложениях Ё и Ж.

Таблица 8

Степень выраженности преодолевающих моделей до и после формирующего воздействия по методике SACS контрольной группы, %

№ п/п	Стратегия преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей до формирующего воздействия			Степень выраженности преодолевающих моделей после формирующего воздействия		
			Н	С	В	Н	С	В
1	2	3	4			5		
1	Активная	Ассертивные действия	100	0	0	90	10	0
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	100	0	0	90	10	0
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	100	0	0	90	10	0
4	Пассивная	Осторожные действия	70	30	0	40	60	0
5	Прямая	Импульсивные действия	40	50	10	0	60	40
6	Пассивная	Избегание	0	0	100	90	10	0

						Продолжение Таблицы 8		
1	2	3	4			5		
7	Непрямая	Манипулятивные действия	50	40	10	20	80	0
8	Асоциальная	Асоциальные действия	50	30	20	10	80	10
9	Асоциальная	Агрессивные действия	20	30	50	20	40	40

Примечание: Н – низкая степень выраженности, С – средняя степень выраженности, В – высокая степень выраженности.

Таблица 9

Степень выраженности преодолевающих моделей до и после формирующего воздействия по методике SACS экспериментальной группы, %

№ п/п	Стратегия преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей до формирующего воздействия			Степень выраженности преодолевающих моделей после формирующего воздействия		
			Н	С	В	Н	С	В
1	2	3	4			5		
1	Активная	Ассертивные действия	90	10	0	0	90	10
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	100	0	0	70	30	0
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	100	0	0	50	50	0
4	Пассивная	Осторожные действия	10	60	30	0	100	0
5	Прямая	Импульсивные действия	40	20	40	10	90	0
6	Пассивная	Избегание	0	10	90	0	30	70
7	Непрямая	Манипулятивные действия	50	40	10	30	70	0
8	Асоциальная	Асоциальные действия	60	10	30	10	90	0
9	Асоциальная	Агрессивные действия	30	30	40	0	90	10

Примечание: Н – низкая степень выраженности, С – средняя степень выраженности, В – высокая степень выраженности.

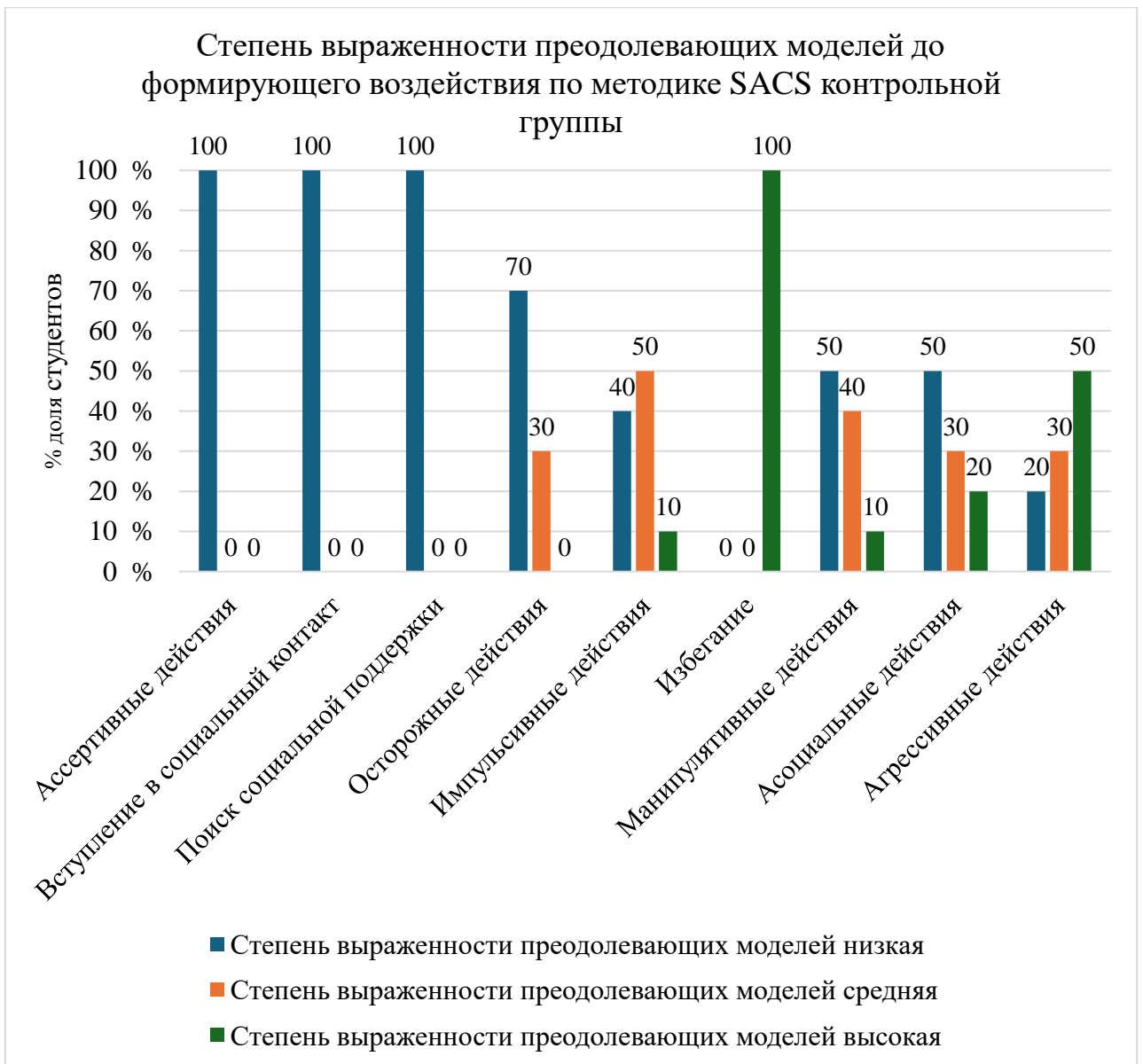


Рис. 5. Степень выраженности преодолевающих моделей до формирующего воздействия по методике SACS контрольной группы

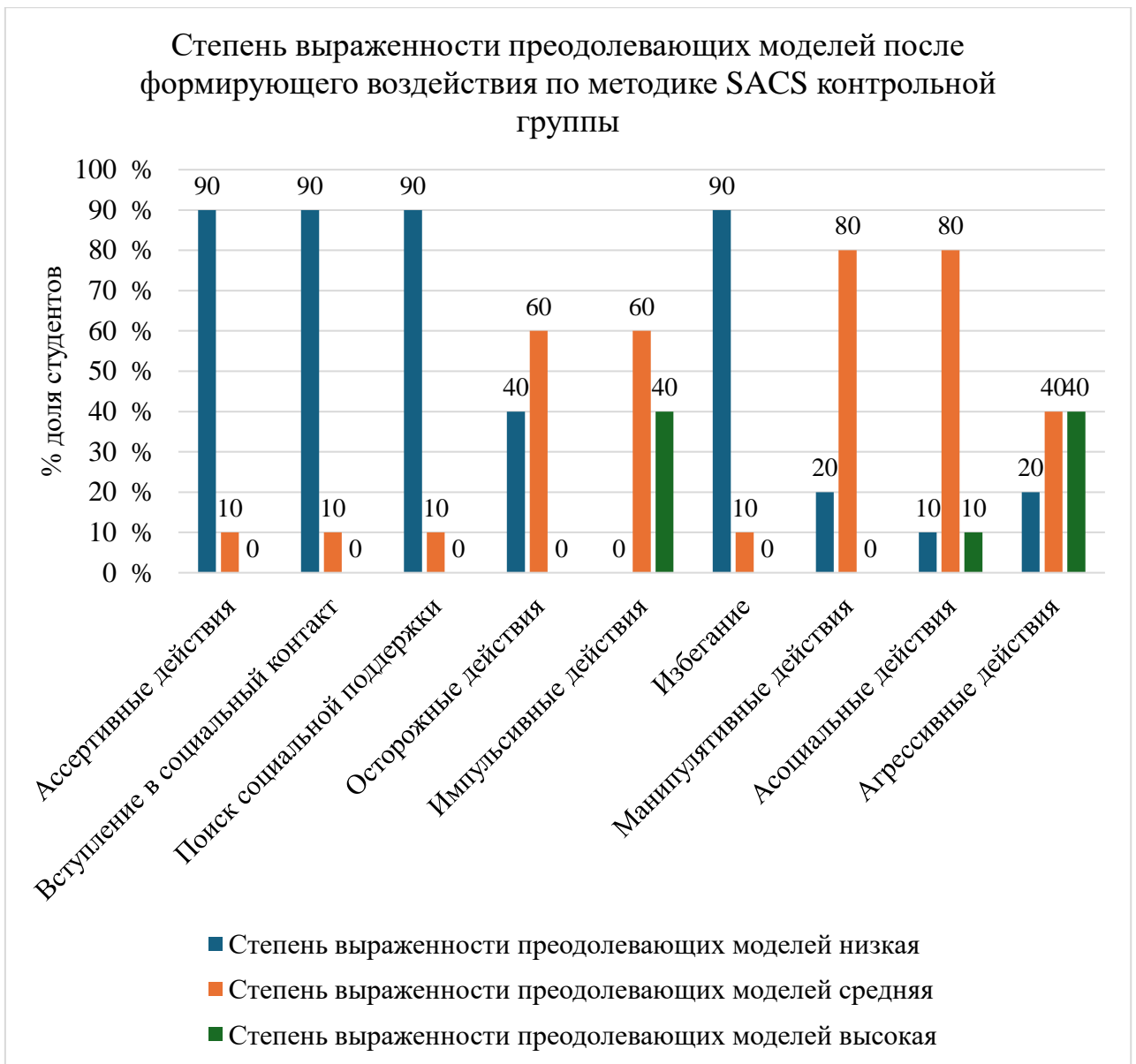


Рис. 6. Степень выраженности преодолевающих моделей после формирующего воздействия по методике SACS контрольной группы

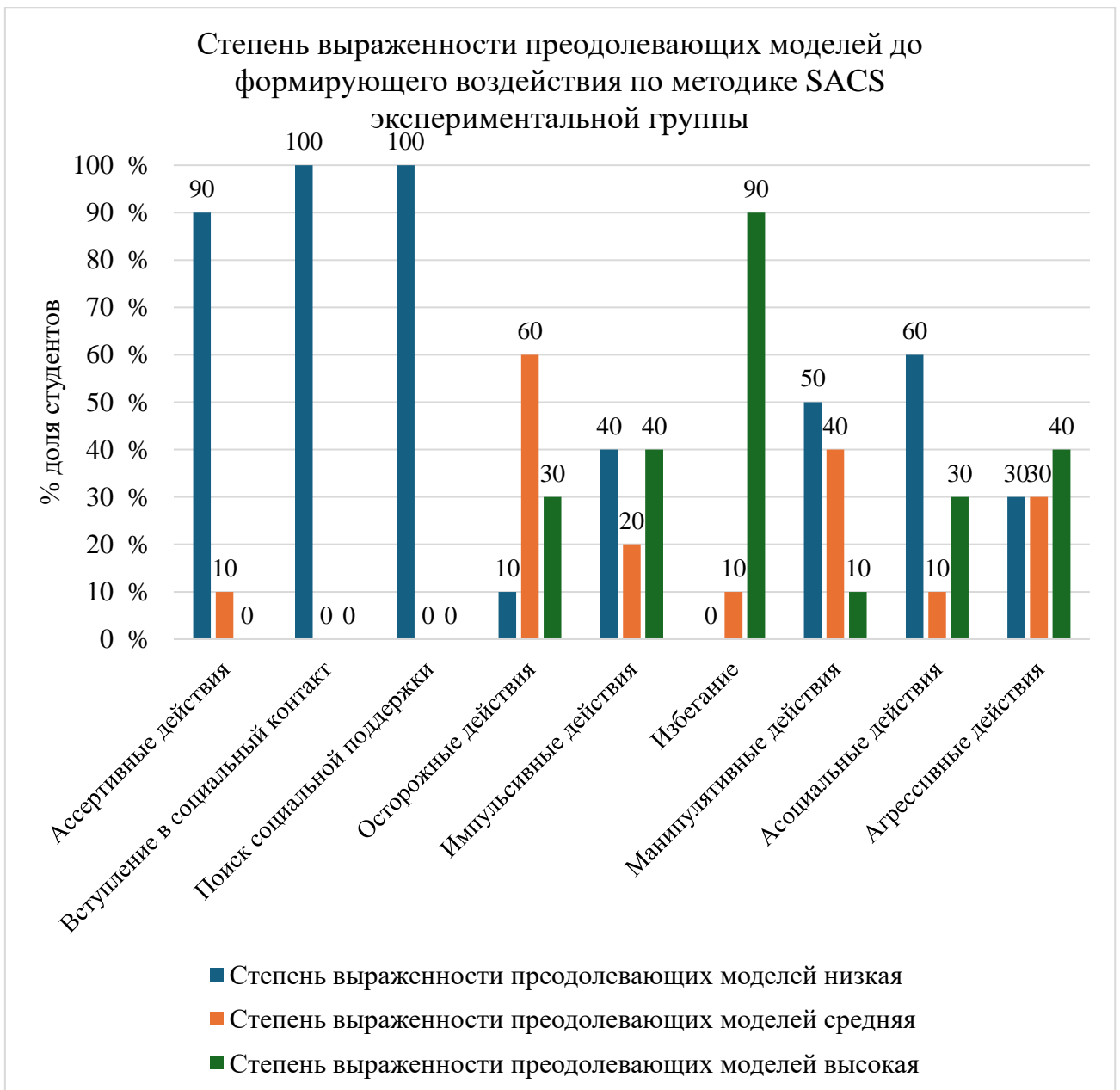


Рис. 7. Степень выраженности преодолевающих моделей до формирующего воздействия по методике SACS экспериментальной группы

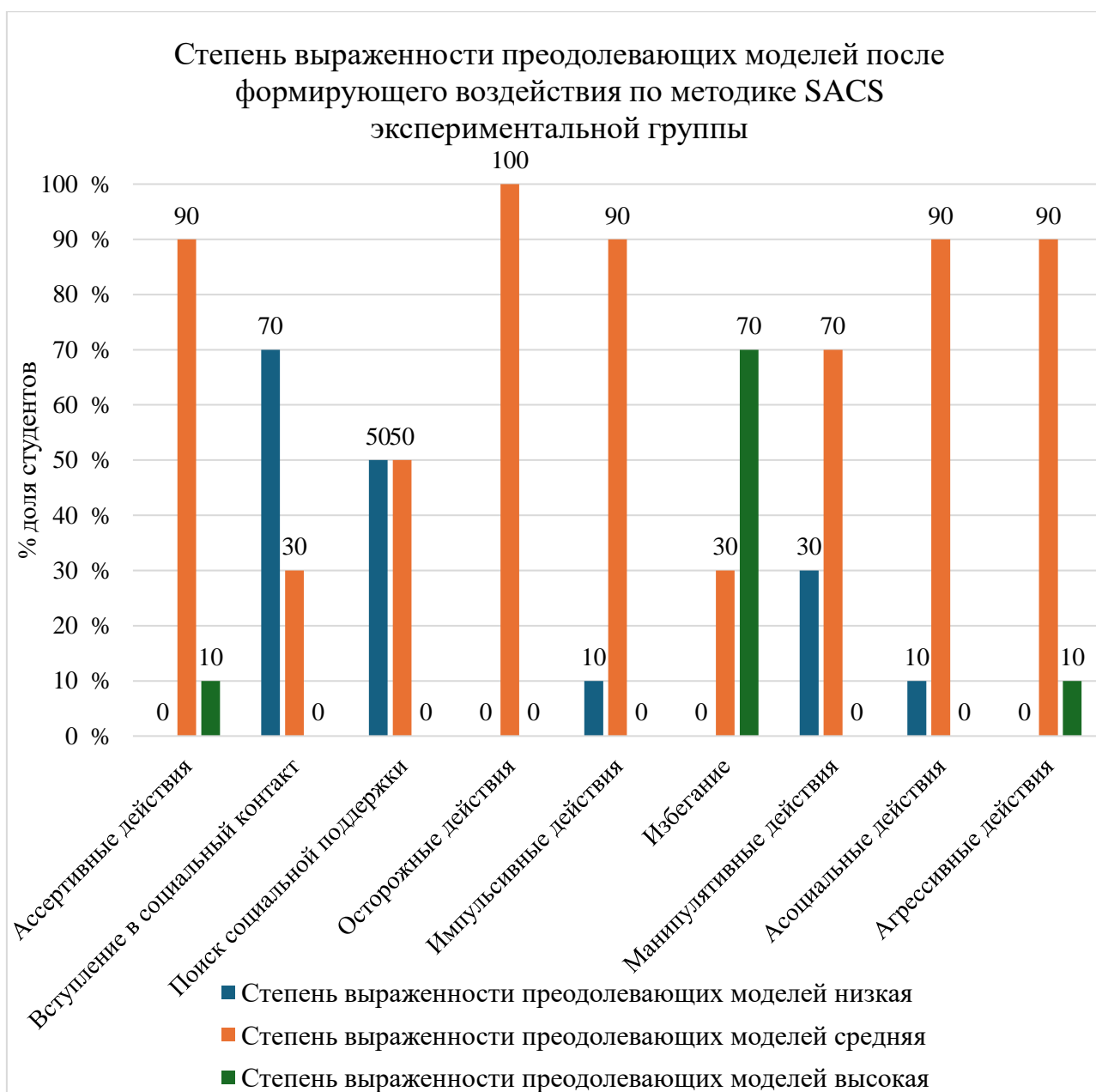


Рис. 8. Степень выраженности преодолевающих моделей после формирующего воздействия по методике SACS экспериментальной группы

Анализируя данные из Табл. 8 и 9, а также данные на Рис. 5-8, можно отметить, что до формирующего воздействия как в контрольной, так и в экспериментальной группе преобладали менее конструктивные модели преодолевающего поведения. У большинства студентов были недостаточно выражены ассертивные действия, поиск социальной поддержки и вступление в социальный контакт, тогда как по ряду неконструктивных стратегий отмечались средние и высокие показатели.

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий в экспериментальной группе были выявлены положительные изменения в структуре преодолевающего поведения студентов, прежде всего отмечается существенное повышение выраженности ассертивных действий. Если до начала работы у большинства студентов данный способ поведения был выражен на низком уровне, то после завершения программы преобладающим стал средний уровень его выраженности, а у части участников был зафиксирован высокий уровень, что может свидетельствовать о развитии способности увереннее отстаивать собственную позицию, выражать свои потребности и конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Положительная динамика наблюдалась по просоциальным стратегиям: студенты стали чаще вступать в социальный контакт и обращаться за поддержкой к другим людям. Исходя из полученных результатов можно предположить повышение готовности использовать ресурсы социального окружения при возникновении трудностей и снижение барьеров, связанных с обращением за помощью. Кроме того, отмечается снижение выраженности импульсивных реакций: если ранее у значительной части участников наблюдались высокие показатели импульсивного поведения, то после формирующего воздействия преобладающим стал средний уровень, это может свидетельствовать о развитии навыков самоконтроля, способности делать паузу перед принятием решения и более осознанно выбирать способ реагирования в стрессовой ситуации.

Положительные изменения были выявлены в отношении асоциальных и агрессивных форм поведения: после участия в комплексе мероприятий уменьшилось число студентов с высокой выраженностью данных стратегий и увеличилась доля участников со средним уровнем их проявления. Такая динамика позволяет предположить снижение склонности к конфликтному, деструктивному и социально отстраненному поведению при столкновении с трудностями.

Также мы можем наблюдать тенденцию к уменьшению выраженности избегания, несмотря на сохранение высокой представленности данной стратегии у части студентов, увеличение доли участников со средним уровнем ее выраженности может говорить о постепенном переходе от ухода от проблемы к более активным способам преодоления проблемы.

В контрольной группе были зафиксированы отдельные изменения, но они носили менее выраженный характер и не образовывали столь целостной положительной динамики, как в экспериментальной группе.

Таблица 10

Общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения и уровень конструктивности до и после реализации комплекса мероприятий по методике SACS контрольной группы

№	Индекс до	Индекс после	Уровень до	Уровень после
13	0,86	0,84	средний	средний
17	0,96	0,98	средний	средний
14	0,75	0,77	низкий	низкий
16	0,67	0,65	низкий	низкий
18	0,61	0,64	низкий	низкий
25	0,88	0,86	средний	средний
26	0,78	0,80	низкий	средний
28	0,73	0,71	низкий	низкий
33	0,65	0,67	низкий	низкий
37	0,57	0,59	низкий	низкий

Таблица 11

Общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения и уровень конструктивности до и после реализации комплекса мероприятий по методике SACS экспериментальной группы

№	Индекс до	Индекс после	Уровень до	Уровень после
1	2	3	4	5
15	0,92	1,01	средний	средний
21	0,94	1,07	средний	высокий
20	0,76	0,89	низкий	средний
24	0,67	0,8	низкий	средний
22	0,73	0,84	низкий	средний

				Продолжение Таблицы 11
1	2	3	4	5
31	0,86	0,97	средний	средний
35	0,73	0,86	низкий	средний
30	0,66	0,77	низкий	низкий
39	0,65	0,78	низкий	низкий
41	0,61	0,74	низкий	низкий

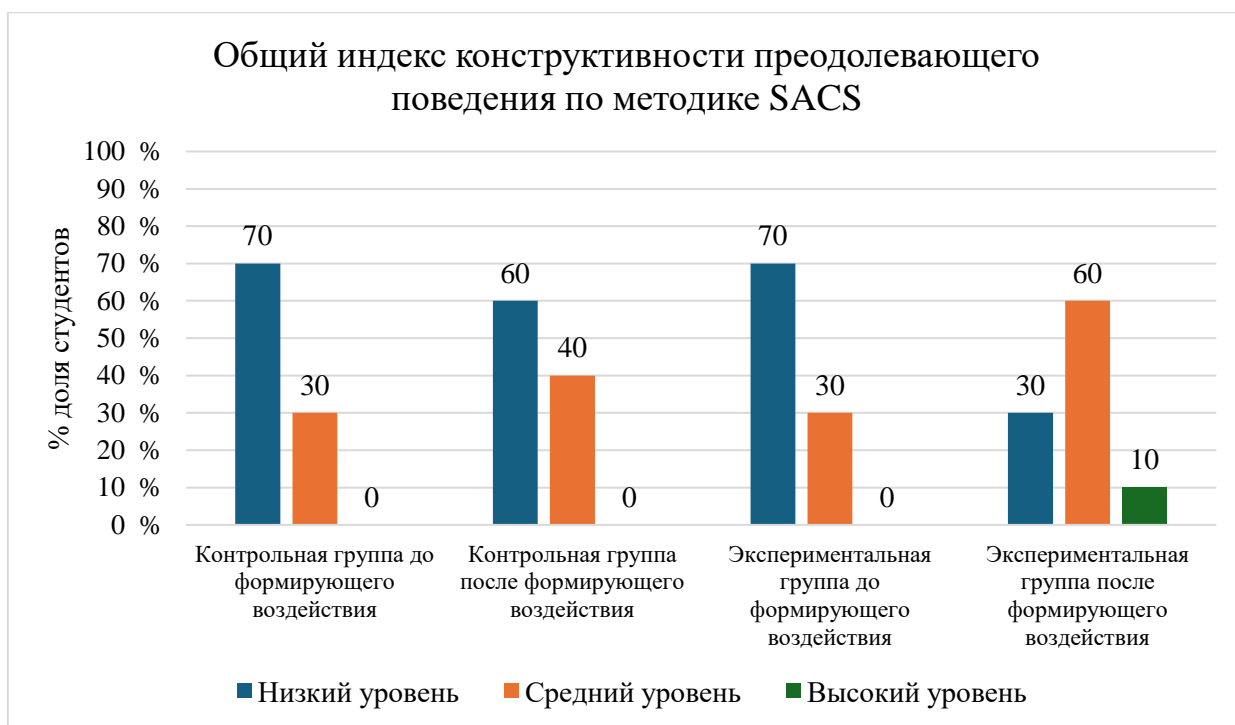


Рис. 9. Общий индекс конструктивности преодолевающего поведения контрольной группы и экспериментальной группы до и после реализации комплекса мероприятий по методике SACS

Из данных Табл. 10 и 11, а также результатов, которые представлены на Рис. 9 видно, что в контрольной группе произошло снижение низкого уровня конструктивности стратегий преодолевающего поведения после формирующего воздействия с 70% до 60%, средний уровень конструктивности стратегий преодолевающего поведения после формирующего воздействия повысился с 30% до 40%, а высокий уровень конструктивности стратегий преодолевающего поведения остался неизменным и равным 0%. Это может говорить о том, что произошли лишь незначительные изменения. Индивидуальные показатели индекса конструктивности изменялись

минимально, так, у части студентов наблюдалось незначительное повышение значений, у другой части студентов наблюдалось небольшое снижение, что может объясняться естественными колебаниями показателей.

В экспериментальной группе можно увидеть более выраженную динамику изменений. Низкий уровень конструктивности стратегий преодолевающего поведения до формирующего воздействия имели 70% студентов, а после формирующего воздействия – 30% студентов. Средний уровень конструктивности стратегий преодолевающего поведения до формирующего воздействия был у 30% студентов, а после формирующего воздействия у 60%. Также у 10% испытуемых был выявлен высокий уровень конструктивности стратегий преодолевающего поведения после формирующего воздействия, когда до формирующего воздействия высокий уровень отсутствовал. Полученная динамика позволяет предположить, что студенты стали чаще использовать адаптивные способы совладания со стрессом, вероятно, они в большей степени ориентируются на активное решение возникающих проблем, чаще используют социальные ресурсы поддержки и демонстрируют более уверенное и конструктивное поведение в межличностных взаимодействиях. Также мы можем предположить снижение выраженности избегания, агрессивных и асоциальных форм реагирования, так как именно уменьшение данных стратегий приводит к увеличению общего индекса конструктивности.

Таблица 12

Средние значения адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий по методике COPE до и после реализации комплекса мероприятий контрольной группы

№	Н до	Н после	ОА до	ОА после	А до	А после
1	2	3	4	5	6	7
13	2,85	2,8	2,14	2,12	2,15	2,18
17	3,08	3	2,38	2,35	2,33	2,36
14	3,03	2,96	2,06	2,05	2,05	2,09
16	3,03	3,01	2	1,98	1,95	1,98
18	3,08	3	1,88	1,92	1,85	1,87
25	2,23	2,28	2,7	2,68	2,57	2,54

						Продолжение Таблицы 12
1	2	3	4	5	6	7
26	2,33	2,3	2,72	2,7	2,42	2,45
28	2,55	2,6	2,7	2,66	2,32	2,29
33	2,58	2,55	2,64	2,6	2,08	2,12
37	2,95	2,9	2,64	2,61	2,02	2,04

Примечание: Н – неадаптивные копинг стратегии; ОА – относительно адаптивные копинг-стратегии; А – адаптивные копинг-стратегии; до – до формирующего воздействия; после – после формирующего воздействия.

Таблица 13

Средние значения адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий по методике СОРЕ до и после реализации комплекса мероприятий экспериментальной группы

№	Н до	Н после	ОА до	ОА после	А до	А после
15	2,83	2,52	2,28	2,36	2,27	2,54
21	2,8	2,43	2,44	2,49	2,35	2,68
20	2,93	2,61	2,12	2,18	2,1	2,4
24	3	2,63	1,98	2,05	1,95	2,28
22	3,05	2,76	2,1	2,16	2,02	2,29
31	2,45	2,2	2,74	2,8	2,52	2,78
35	2,45	2,19	2,68	2,71	2,33	2,61
30	2,7	2,41	2,68	2,73	2,2	2,47
39	2,48	2,24	2,66	2,7	2,27	2,53
41	2,58	2,31	2,6	2,66	2,1	2,35

Примечание: Н – неадаптивные копинг стратегии; ОА – относительно адаптивные копинг-стратегии; А – адаптивные копинг-стратегии; до – до формирующего воздействия; после – после формирующего воздействия.

Средние значения по шкалам по методике COPE до и после формирующего воздействия в КГ и ЭГ

Блок копинг-стратегий	Шкала	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Н	Мысленный уход от проблемы	2,79	2,76	2,75	2,46
Н	Отрицание	2,73	2,71	2,69	2,39
Н	Поведенческий уход от проблемы	2,81	2,79	2,76	2,47
Н	Использование успокоительных	2,75	2,72	2,72	2,40
ОА	Концентрация на эмоциях	2,42	2,40	2,45	2,50
ОА	Обращение к религии	2,31	2,29	2,35	2,38
ОА	Юмор	2,36	2,34	2,40	2,44
ОА	Сдерживание	2,44	2,42	2,47	2,52
ОА	Подавление конкурирующей деятельности	2,42	2,40	2,48	2,56
А	Позитивное переформулирование и личностный рост	2,20	2,23	2,24	2,55
А	Инструментальная социальная поддержка	2,16	2,18	2,18	2,46
А	Активное совладание	2,15	2,19	2,20	2,52
А	Эмоциональная социальная поддержка	2,18	2,20	2,23	2,48
А	Принятие	2,17	2,18	2,21	2,47
А	Планирование	2,16	2,16	2,20	2,46

Примечание: Н – неадаптивные копинг стратегии; ОА - относительно адаптивные копинг-стратегии; А – адаптивные копинг-стратегии; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; до – до формирующего воздействия; после – после формирующего воздействия.

Таблица 15

Средние значения адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий по методике COPE в КГ и ЭГ до и после формирующего воздействия

Блок копинг-стратегий	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Неадаптивные	2,77	2,74	2,73	2,43
Относительно адаптивные	2,39	2,37	2,43	2,48
Адаптивные	2,17	2,19	2,21	2,49

Примечание: КГ до – контрольная группа до формирующего воздействия, КГ после – контрольная группа после формирующего воздействия, ЭГ до – экспериментальная группа до формирующего воздействия, ЭГ после – экспериментальная группа после формирующего воздействия.

Таблица 16

Степень выраженности адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий по методике COPE в КГ и ЭГ до и после формирующего воздействия, %

Блок копинг-стратегий	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Неадаптивные	69	69	68	61
Относительно адаптивные	60	59	61	62
Адаптивные	54	55	55	62

Примечание: КГ до – контрольная группа до формирующего воздействия, КГ после – контрольная группа после формирующего воздействия, ЭГ до – экспериментальная группа до формирующего воздействия, ЭГ после – экспериментальная группа после формирующего воздействия.

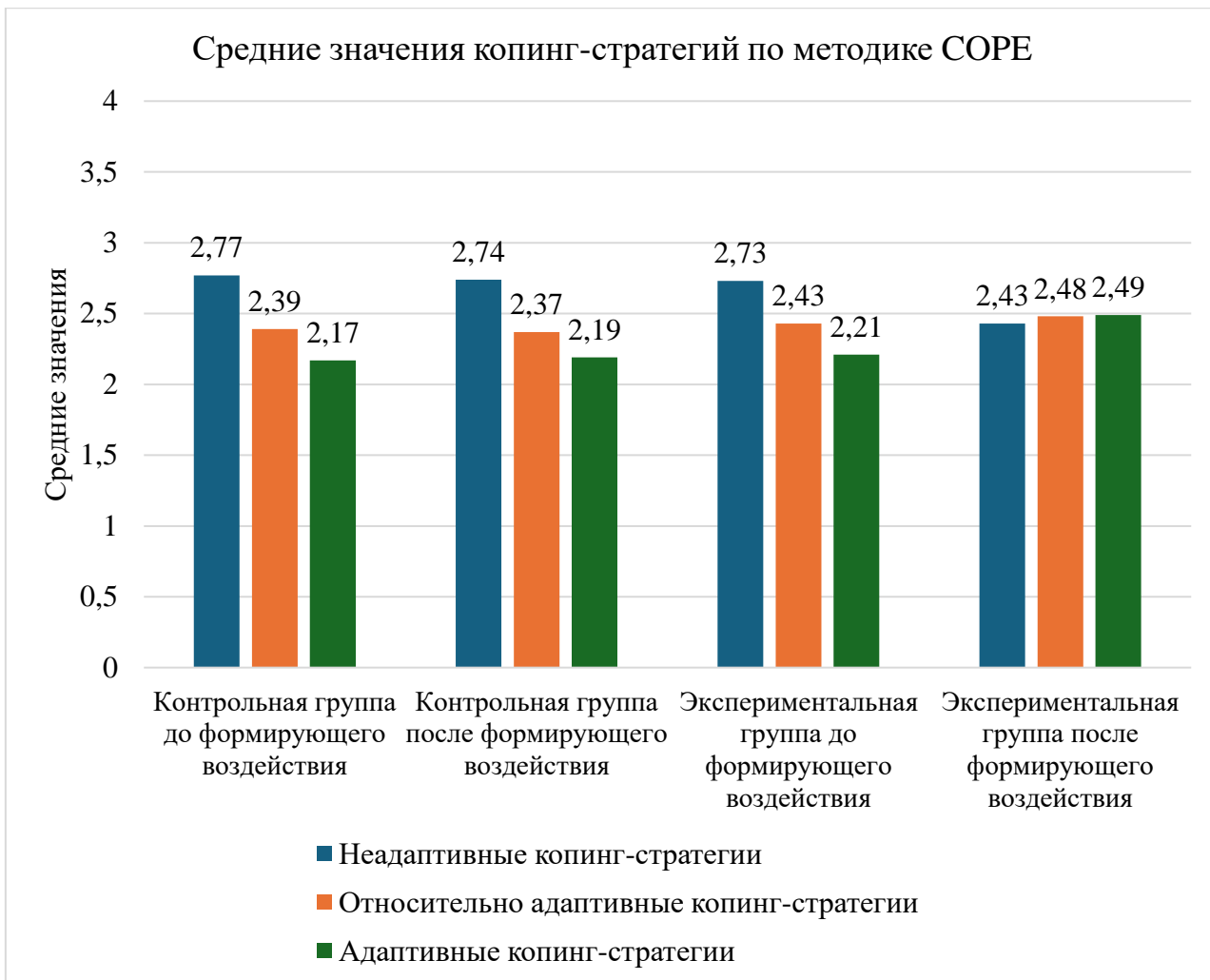


Рис. 10. Средние значения копинг-стратегий контрольной группы и экспериментальной группы до и после формирующего воздействия по методике COPE

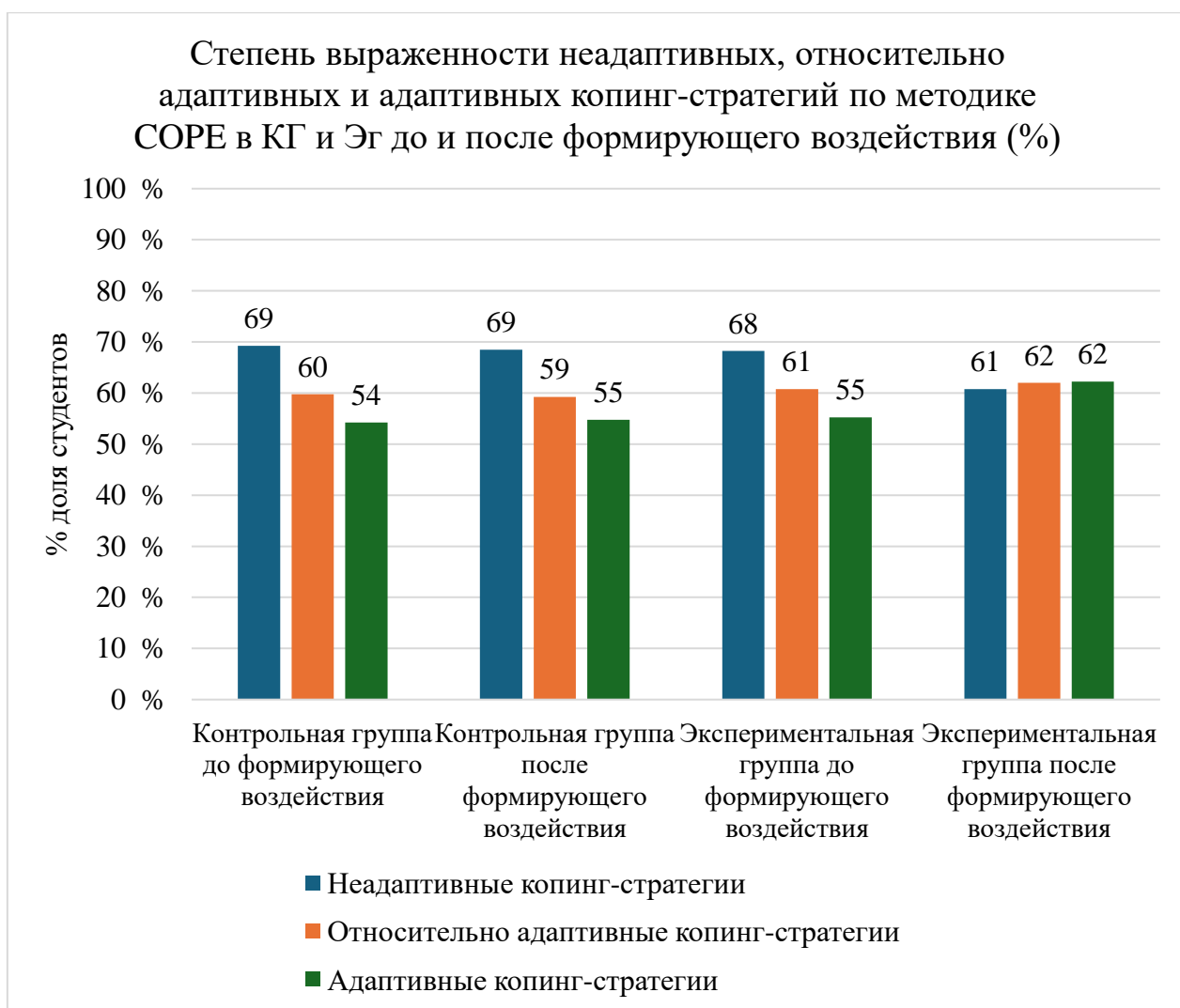


Рис. 11. Степень выраженности неадаптивных, относительно адаптивных и адаптивных копинг-стратегий по методике СОРЕ в КГ и ЭГ до и после формирующего воздействия (%)

Анализируя данные из Табл. 12-16, а также данные на Рис. 10 и 11, можно увидеть, что в контрольной группе произошли незначительные изменения. Степень выраженности адаптивных копинг-стратегий после формирующего воздействия увеличились с 2,17 до 2,19 в средних значениях или с 54% до 55%, степень выраженности относительно адаптивных копинг-стратегий уменьшились с 2,39 до 2,37 в средних значениях или с 60% до 59%, а степень выраженности неадаптивных копинг-стратегий уменьшилась с 2,77 до 2,74 в средних значениях или осталась неизменной в процентном соотношении

(69%). Такие результаты могут говорить о том, что структура копинг-поведения студентов данной группы осталась практически неизменной.

В экспериментальной группе можно увидеть наиболее выраженный характер изменений. Так, степень выраженности адаптивных копинг-стратегий после формирующего воздействия увеличились с 2,21 до 2,49 в средних значениях или с 55% до 62%, что может свидетельствовать о повышении готовности студентов конструктивно осмыслять стрессовую ситуацию, искать поддержку, предпринимать активные действия по ее преодолению и более осознанно регулировать свое поведение. Относительно адаптивных копинг-стратегий увеличились незначительно с 2,43 до 2,48 или с 61% до 62%, что может отражать умеренное расширение репертуара копинг-стратегий. Неадаптивные копинг-стратегии заметно уменьшились с 2,73 до 2,43 или с 68% до 61%, это может указывать на уменьшение склонности к избеганию трудностей и непродуктивным способам эмоционального реагирования.

Нами был использован t-критерий Стьюдента для того, чтобы оценить различия между контрольной и экспериментальной группами по показателям методики СОРЕ. Сравнительный анализ средних значений по блоку адаптивных копинг-стратегий показал, что эмпирическое значение t-критерия Стьюдента составляет $t_{эмп} = 3,8$, что превышает критическое значение для уровня значимости $p \leq 0,01$ ($t_{кр} = 2,88$). Можно сделать вывод, что между сравниваемыми группами выявлены статистически значимые различия на 1%-м уровне значимости, это свидетельствует о том, что выраженность адаптивных копинг-стратегий в экспериментальной группе после формирующего воздействия статистически значимо выше по сравнению с контрольной группой.

В то же время сравнительный анализ средних значений по блоку относительно адаптивных копинг-стратегий показал, что эмпирическое значение t-критерия Стьюдента составляет $t_{эмп} = 0,8$. Полученное значение меньше критического значения для уровня значимости $p \leq 0,05$ ($t_{кр} = 2,1$). Из

этого следует, что различия между исследуемыми выборками являются статистически недостоверными, что означает, что различия между контрольной и экспериментальной группами по относительно адаптивным копинг-стратегиям не достигают уровня статистической значимости.

По блоку неадаптивных копинг-стратегий эмпирическое значение t -критерия составило $t_{эмп} = 2,8$, что превышает критическое значение для уровня значимости $p \leq 0,05$ ($t_{кр} = 2,1$), но остается меньше критического значения для уровня значимости $p \leq 0,01$ ($t_{кр} = 2,88$). Следовательно, различия между группами являются статистически значимыми на 5%-м уровне значимости, что позволяет утверждать, что в экспериментальной группе уровень выраженности неадаптивных копинг-стратегий после формирующего воздействия статистически значимо ниже по сравнению с контрольной группой.

Исходя из полученных результатов статистического анализа можно сделать вывод, что после формирующего воздействия в экспериментальной группе наблюдаются статистически значимые изменения по двум блокам копинг-стратегий: повышение выраженности адаптивных копинг-стратегий и снижение выраженности неадаптивных копинг-стратегий. По блоку относительно адаптивных копинг-стратегий статистически значимых различий между группами выявлено не было. Из этого можно заключить, что, прежде всего, комплекс психолого-педагогических мероприятий оказал влияние на развитие адаптивных копинг-стратегий и снижение неадаптивных копинг-стратегий.

Мы использовали критерий χ^2 , чтобы оценить изменения в распределении уровней конструктивности стратегий преодолевающего поведения по методике SACS. При анализе распределения уровней конструктивности стратегий преодолевающего поведения в контрольной группе число степеней свободы составило $df = 2$. Критическое значение критерия χ^2 при уровне значимости $p < 0,05$ равно 5,991. Полученные результаты показали, что различия между распределениями показателей до и

после формирующего воздействия статистически незначимы ($p = 1,000$). Из этого следует, что в контрольной группе не выявлено достоверных изменений в уровнях конструктивности стратегий преодолевающего поведения.

При анализе распределения уровней конструктивности стратегий преодолевающего поведения в экспериментальной группе число степеней свободы также составило $df = 2$. Эмпирическое значение критерия составило $\chi^2 = 3,600$, что меньше критического значения $\chi^2_{кр} = 5,991$ при уровне значимости $p < 0,05$. Уровень значимости составил $p = 0,166$, что позволяет сделать вывод о том, что различия между показателями до и после формирующего воздействия не достигают статистической значимости. Следовательно, несмотря на положительную тенденцию в распределении уровней конструктивности, статистически достоверных различий по критерию χ^2 в экспериментальной группе не выявлено.

Исходя из полученных результатов статистического анализа можно сделать вывод, что в контрольной и экспериментальной группах изменения в распределении уровней конструктивности стратегий преодолевающего поведения не достигли статистически значимого уровня. Несмотря на это, в экспериментальной группе наблюдается положительная тенденция к снижению доли студентов с низким уровнем конструктивности и увеличению доли студентов со средним и высоким уровнями, но с точки зрения статистики данные изменения не являются достоверными.

Выводы по Главе 2

В ходе исследования была проведена диагностика особенностей совладающего поведения студентов с использованием методик COPE и SACS, что позволило определить исходный профиль копинг-стратегий и уровень конструктивности преодолевающего поведения.

На констатирующем этапе выявлено, что у значительной части студентов преобладают относительно адаптивные и неадаптивные стратегии совладания (избегание, отрицание, концентрация на эмоциях и их выражение), при этом проблемно-ориентированные стратегии и обращение за социальной поддержкой, или адаптивные стратегии, выражены на среднем или низком уровне. По методике SACS у части испытуемых зафиксирован низкий и средний уровень конструктивности поведения, что свидетельствует о недостаточной сформированности адаптивных способов преодоления стрессовых ситуаций.

На основе результатов констатирующего этапа исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы, а для студентов экспериментальной группы был разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленный на развитие адаптивных копинг-стратегий.

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий отмечена положительная динамика в структуре копинг-поведения студентов: повысилась выраженность адаптивных и относительно адаптивных стратегий, прежде всего активного совладания, планирования, позитивного переформулирования, принятия и социальной поддержки, а также снизилась выраженность неадаптивных стратегий, которые относятся к группе избегания. По методике SACS это сопровождается повышением уровня конструктивности преодолевающего поведения, что указывает на усиление более адаптивных способов реагирования на стрессовые ситуации.

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий в экспериментальной группе была выявлена положительная динамика в структуре копинг-поведения студентов: по методике COPE отмечено увеличение выраженности адаптивных копинг-стратегий таких, как активное совладание, планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, принятие, а также эмоциональная и инструментальная социальная поддержка. Также нами наблюдалось снижение выраженности неадаптивных стратегий, которые связаны с мысленным и поведенческим уходом от проблемы, отрицанием и использованием успокоительных. Относительно адаптивных стратегий продемонстрировали незначительное повышение, что может свидетельствовать о расширении поведенческого репертуара совладания.

По методике SACS в экспериментальной группе также прослеживается положительная динамика: снизилась доля студентов с низким уровнем конструктивности стратегий преодолевающего поведения, увеличилось число студентов со средним уровнем, а у части испытуемых был зафиксирован высокий уровень конструктивности, который отсутствовал на констатирующем этапе, что может указывать на тенденцию к усилению более конструктивных способов реагирования на стрессовые ситуации.

Результаты статистического анализа показали, что по методике COPE были выявлены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами по показателям адаптивных копинг-стратегий ($p \leq 0,01$) и неадаптивных копинг-стратегий ($p \leq 0,05$). По блоку относительно адаптивных стратегий статистически значимых различий выявлено не было. По методике SACS статистически значимых изменений в распределении уровней конструктивности преодолевающего поведения не обнаружено ($p > 0,05$), несмотря на наличие положительной тенденции в экспериментальной группе.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о частичной эффективности разработанного комплекса психолого-педагогических

мероприятий, направленного на развитие адаптивных копинг-стратегий у студентов вуза. Эффективность комплекса наиболее отчетливо проявилась в изменении структуры копинг-поведения по методике COPE (повышении адаптивных и снижении неадаптивных стратегий). По методике SACS зафиксированы позитивные изменения, но они не достигли уровня статистической значимости. Полученные данные подтверждают целесообразность использования разработанного комплекса в работе со студентами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек, столкнувшись с трудными кризисными ситуациями, имеет индивидуальный способ преодоления их, который определяется значимостью ситуаций и наличием личностных и средовых ресурсов, – это и есть совладающее поведение или копинг. Для того, чтобы сохранить психическое и психологическое здоровье и эффективность деятельности, необходимо использовать адаптивные копинг-стратегии. Копинг-стратегии можно рассматривать как механизм, через который глубинные психологические особенности личности обеспечивают регуляцию поведения в условиях стресса.

Как показывают результаты исследования, копинг-поведение студентов носит неоднородный характер, так как вместе с использованием адаптивных стратегий, таких как активное совладание, планирование и позитивное переосмысление, у значительной части студентов выражены относительно адаптивные и неадаптивные формы реагирования, включающие в себя избегание, отрицание и концентрацию на эмоциях, что может указывать на недостаточную сформированность устойчивых и гибких способов преодоления трудностей.

Разработанный и реализованный комплекс психолого-педагогических мероприятий был направлен на развитие адаптивных копинг-стратегий, формирование навыков осознанного выбора способов совладания, развитие эмоциональной регуляции, ассертивного поведения и использования социальной поддержки.

Результаты констатирующего этапа показали, что у значительной части студентов недостаточно выражены адаптивные способы совладания со стрессовыми ситуациями, а в структуре копинг-поведения заметное место занимают менее продуктивные стратегии, связанные с избеганием проблемы, отрицанием, эмоциональной фиксацией на переживаниях и недостаточной ориентацией на активное решение трудной ситуации и использование

социальной поддержки. Это подтвердило актуальность разработки и реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленного на развитие более конструктивных способов преодоления стрессовых ситуаций.

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий в экспериментальной группе были выявлены положительные изменения в структуре копинг-поведения студентов. По методике COPE нами было установлено повышение выраженности адаптивных копинг-стратегий и снижение частоты использования неадаптивных копинг-стратегий. Наиболее заметная положительная динамика отмечена следующим стратегиям: активное совладание, планирование, позитивное переформулирование и личностный рост, принятие, эмоциональная и инструментальная социальная поддержка, при этом снизилась выраженность стратегий, которые связаны с избеганием проблемы, отрицанием, поведенческим уходом от трудной ситуации и использованием успокоительных средств.

По методике SACS также была выявлена положительная динамика: в экспериментальной группе уменьшилась доля студентов с низким уровнем конструктивности стратегий преодолевающего поведения, увеличилось число студентов со средним уровнем, а у части испытуемых был зафиксирован высокий уровень конструктивности, отсутствовавший до начала формирующего воздействия, однако данные изменения не достигли уровня статистической значимости, что позволяет говорить скорее о положительной тенденции, чем о достоверно подтвержденном эффекте.

Статистический анализ результатов показал, что гипотеза исследования подтвердилась частично. Предположение о том, что специально организованное психолого-педагогическое воздействие будет способствовать развитию адаптивных копинг-стратегий у студентов, подтвердилось по ряду значимых показателей. В частности, по методике COPE были выявлены статистически значимые различия по адаптивным и неадаптивным копинг-стратегиям, что свидетельствует о результативности проведенной работы.

Вместе с тем по методике SACS статистически значимых различий обнаружено не было, несмотря на положительную направленность выявленных изменений.

Можно сделать вывод о частичной эффективности разработанного комплекса психолого-педагогических мероприятий. Его реализация способствует развитию более адаптивных способов совладания со стрессовыми ситуациями у студентов и снижению выраженности непродуктивных форм копинг-поведения. В то же время полученные результаты указывают на необходимость дальнейшего совершенствования содержания и организации данного комплекса.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс может быть использован в деятельности педагогов-психологов, кураторов академических групп и специалистов психологических служб вузов с целью развития у студентов адаптивных копинг-стратегий, повышения их стрессоустойчивости и профилактики дезадаптивных форм поведения.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с расширением выборки испытуемых, увеличением продолжительности формирующего воздействия, уточнением экспериментального дизайна и последующей проверкой устойчивости полученных результатов на различных категориях студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов / под ред. В.М.Астапова. СПб.: Питер, 2001. 247 с.
2. Аврамова Т.И. Возможности развития копинг-стратегий у студентов средствами гештальттренинга // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 413–417.
3. Бергис Т.А. Психология стресса: учебное пособие. Тольятти, 2022. 140 с.
4. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 289 с.
5. Варавина Л.А., Корнеева Е.Н. Применение когнитивно-поведенческой терапии в работе с ненормативными кризисами личности // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 4 (139). С. 148–158.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 258 с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Проблемы возраста. М.: Педагогика, 1984. 255 с.
8. Гальперин П.Я. Введение в психологию: учебное пособие для вузов. М., 1999. 332 с.
9. Деркач А.А. Акмеология. М.: Изд-во РАГС, 2006. 422 с.
10. Долгова В.И., Дядык Н.Г. Развитие конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 4. С. 242–263.
11. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2003. 28 с.

12. Забегалин А.О. Диагностика ведущих копинг-стратегий студентов // Вестник Инновационного Евразийского университета. 2023. № 3. С. 12–19. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/358436> (дата обращения: 17.11.2025).

13. Зимина Е.В., Рабинович Е.В., Синева О.В. Коррекция копинг-стратегий у студентов СПО в процессе психологического консультирования // Baikal Research Journal. 2024. Т. 15. № 2. С. 832–843.

14. Ильина Н.Л., Филатова С.И. Методы КПТ в работе с кризисными состояниями спортсменов // Психология спорта: успешные старты в науке и профессии / под ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. М.: Изд-во Московского института психоанализа, 2022. С. 16–32.

15. Истомина С.В. Психология образования: сопровождение развития способностей и одаренности обучающихся // Материалы XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (24 ноября 2022 г.). Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2023. 238 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/359027> (дата обращения: 17.11.2025).

16. Карпов А.В., Орел В.Е., Тернопол В.Я. Психология профессиональной адаптации: монография. Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. 161 с.

17. Карпова Е.В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности: Дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2009. 461 с.

18. Ковалев В.И., Дружинин В.Н. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки // Психологический журнал. 1982. Т. 3. № 6. С. 33–44.

19. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Стратегии копинг-поведения в ситуации межличностного конфликта студентов педагогического вуза // Психология. 2012. № 4. С. 10–13.

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

21. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. М.: НИИВО, 1991. 48 с.
22. Либин А.В. Дифференциальная психология: наука о сходствах и различиях между людьми. М.: Эксмо, 2008. 576 с.
23. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
24. Маслов А.В. Некоторые психологические проблемы переквалификации: особенности профессионального и личностного роста молодого специалиста // Социальная психология — XXI век. 1999. Т. 2. С. 66–68.
25. Моисеева Л.А., Жихарева А.А. Комплексная характеристика социализации и адаптации в процессе обучения первокурсников ссузов // Вестник Московского государственного областного университета. Сер.: Психологические науки. 2007. № 2. С. 188–192.
26. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 288 с.
27. Першина Л.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект, 2004. 256 с.
28. Поваренков Ю.П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Ярославль: Канцлер, 2008. 200 с.
29. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. Т. 3. № 2. С. 11–17.
30. Реан А.А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 479 с.
31. Серышева О.М. Взаимосвязь динамики личностного роста и сформированности личностных копинг-ресурсов подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Образование. Педагогические науки. 2022. № 2. С. 40–50. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/358436> (дата обращения: 20.11.2025).

32. Симатова О.Б. Психолого-педагогические программы: разработка и реализация: учебное пособие. СПб.: Питер, 2023. 132 с.
33. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1994. 51 с.
34. Сорокина Ю.Л. Преодоление кризиса учебной адаптации студентами педагогического вуза: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. 257 с.
35. Терентьева А.Н. Арт-терапия как копинг-стратегия в условиях экстремальной ситуации службы в органах внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2018. № 3. С. 71–74.
36. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: АСТ, 2008. 160 с.
37. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие. Кемерово: КемГУ, 1999. 84 с.
38. Carver C.S. Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1024–1040.
39. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21. P. 219–239.
40. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 48. P. 150–170.
41. Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 50. P. 992–1003.
42. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y.: Oxford University Press, 1991. 557 p.

43. Lazarus R.S. Patterns of adjustment and human effectiveness. N.Y.: McGraw-Hill, 1969. 401 p.

44. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

45. Owen R. Facing the Storm: Using CBT, Mindfulness and Acceptance to Build Resilience When Your World's Falling Apart. 2nd ed. Routledge, 2022. P. 1–10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник совладающего поведения COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) Ч. Карвера, М. Шайера, Дж. Вайнтрауба в адаптации Т. О.

Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой

Бланк ответов №1

Ф.И.О., курс _____

Укажите ваш пол: Мужской Женский

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.

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.

Таблица 1

Опросник совладающего поведения COPE

Утверждение		Нет	Изредка	Иногда	Часто
1		2	3	4	5
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем.				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем.				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям.				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше.				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему.				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть».				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет.				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором.				

					Продолжение Таблицы 1
1		2	3	4	5
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться.				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов.				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую.				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше.				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации.				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию.				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься.				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю.				
18	Я прошу помощи у Бога.				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия.				
20	Я перевожу случившееся в шутку.				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому.				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится.				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных.				
24	Я не предпринимаю активных действий.				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию.				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства.				
27	Мне не хочется верить, что это произошло.				
28	Я даю выход своим переживаниям.				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете.				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему.				

					Продолжение Таблицы 1
1		2	3	4	5
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме.				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать.				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела.				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей.				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме.				
36	Я шучу по поводу случившегося.				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу).				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло.				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой.				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло.				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию.				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой.				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме.				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней.				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали.				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства.				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой.				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии).				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать.				

					Продолжение Таблицы 1
1		2	3	4	5
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты.				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы.				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких.				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему.				
54	Я учусь жить с этим.				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы.				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы.				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось.				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно.				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил.				
60	Я молюсь (больше, чем обычно).				

Приложение Б

«Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е.

Водопьяновой, Е.С. Старченковой

Инструкция: вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого в бланке ответов №2 поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит вам, тогда поставьте 1 (ответ «нет, это совсем не так»).

1 – нет, это совсем не так; 2 – скорее нет, чем да; 3 – затрудняюсь ответить; 4 – скорее да, чем нет; 5 – да, совершенно верно.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров.

10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой).

17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.

19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца.

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.

44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

Приложение В

«Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой

Бланк ответов №2

Ф.И.О., курс _____

Укажите ваш пол: Мужской Женский

Таблица 2

«Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. Бланк ответов №2

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

Комплекс психолого-педагогических мероприятий

Занятие №1

«Стресс и совладающее поведение: как мы реагируем и что с этим делать»

Цель: знакомство участников группы, определение правил работы в группе, формирование представлений о стрессе и совладающем поведении, его видах и роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Ход занятия:

Приветствие.

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.

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 ведущего. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников занятия.

2. Правило активности. Участник группы 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 занятия 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 занятия, 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...». То есть 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.

Теоретическая часть:

Термин «стресс» произошел от французского слова «estresse», что означает «угнетенность», «подавленность». Стресс – это состояние повышенного физического или психического напряжения, возникающее под влиянием того или иного фактора.

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

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

Виды стресса:

1) Эустресс (от греч. *eu* – хорошо) – это полезный, адаптивный стресс, вызванный положительными эмоциями или умеренной, преодолимой нагрузкой. Мобилизует организм, повышает работоспособность, вызывает чувство удовлетворения и эмоциональный подъем.

Например, такие события, как рождение ребенка, свадьба, успешная сдача экзамена, победа в соревновании, встреча любимого человека после длительной разлуки, подтверждение своих профессиональных заслуг, состояние влюбленности, напряжение и боль в мышцах после физической нагрузки или тренировки.

2) Дистресс (от англ. *distress* – горе, истощение) – это негативный тип стресса, с которым организм не может справиться. Он возникает, когда стрессовый фактор слишком силен или продолжителен. Приводит к

дезадаптации, истощению ресурсов организма, физическому и психическому недомоганию.

Дистресс вызывают такие события как потеря близкого человека, заключение под стражу, тяжелая болезнь, смена места жительства, сексуальные проблемы, отказ от устоявшихся привычек, слишком быстрый ритм жизни, глубокая неудовлетворенность чем-либо. Дистресс может привести к ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), депрессии, снижению иммунитета, соматическим заболеваниям.

Ведущий: «Когда мы говорим о стрессе, важно понять одну ключевую вещь: не все стрессовые ситуации одинаковы с точки зрения контроля. Есть ситуации, на которые мы можем повлиять, а есть те, которые находятся вне нашего контроля.

Часто люди тратят огромное количество энергии, пытаясь изменить то, что изменить невозможно. Например, поведение других людей, погодные условия, пробки, решения преподавателей. В таких ситуациях возникает раздражение, злость, напряжение – но проблема в том, что эти эмоции не меняют саму ситуацию, а только усиливают стресс. Получается замкнутый круг: стресс порождает раздражение, которое усиливает стресс.»

Ведущий раздает листы бумаги каждому участнику.

Упражнение «Круг контроля» (С. Кови)

Цель: формирование навыка дифференциации стрессовых факторов по степени их контролируемости, а также развитие способности рационально распределять усилия между ситуациями, поддающимися изменению, и ситуациями, требующими принятия и эмоциональной саморегуляции.

Содержание:

На первом этапе на листе бумаги следует нарисовать три концентрических круга. Внутренний круг обозначается как «круг контроля», средний – «круг влияния», внешний – «круг забот». Данная схема будет использоваться для распределения различных аспектов выбранной ситуации по степени их управляемости.

Далее участнику необходимо определить конкретную жизненную ситуацию или проблему, которая будет анализироваться в ходе упражнения. Это может быть как общее эмоциональное состояние, так и конкретная трудность в учебной, профессиональной или личной сфере.

После этого осуществляется заполнение кругов. В «круг контроля» вносятся элементы, которые полностью зависят от самого участника: его действия, мысли, поведение, способы организации деятельности, реакции и привычки. В «круг влияния» включаются аспекты, на которые возможно частичное воздействие через коммуникацию, поведение или инициативу, например отношения с другими людьми, рабочие процессы или взаимодействие в группе. В «круг забот» помещаются факторы, которые находятся вне контроля и влияния, включая внешние обстоятельства, решения других людей, социально-экономические и иные независимые условия.

На следующем этапе проводится анализ заполненных кругов. В отношении «круга контроля» определяется перечень конкретных действий, которые участник может начать реализовывать немедленно для улучшения ситуации. В отношении «круга влияния» рассматриваются возможные способы косвенного воздействия через коммуникацию и взаимодействие. В отношении «круга забот» формируется осознание неконтролируемости данных факторов и принимается установка на их принятие без избыточного эмоционального вовлечения.

Завершающим этапом является рефлексия, в ходе которой участники в парах анализируют свои мысли и эмоциональные реакции, возникающие в процессе выполнения упражнения, а также оценивает степень изменения восприятия ситуации. Дополнительно формулируется стратегия дальнейших действий, включающая конкретные шаги в зоне контроля, возможные инициативы в зоне влияния и установку на принятие факторов зоны забот, что способствует перераспределению внимания и ресурсов в сторону более управляемых аспектов жизненной ситуации.

Ведущий: «Здесь важно понять: если вы не можете контролировать ситуацию, это не значит, что ситуация должна контролировать вас. В таких случаях задача – научиться управлять своей реакцией: эмоциями, мыслями, физиологическим состоянием. Это называется эмоционально-ориентированное совладание - когда мы работаем не с ситуацией, а с собственной реакцией на нее.»

Упражнение «Глубокое дыхание» (С. Гремлинг)

Цель: освоение полного дыхания (диафрагмального, реберного и ключичного), направленного на максимальную вентиляцию всех отделов легких и на то, чтобы научиться контролировать физиологические и эмоциональные реакции в стрессовых ситуациях.

Содержание:

1. Выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.
2. Вначале сделайте медленный вдох через нос.
3. Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься. Продолжайте вдыхать и ощутите, как расширяется средняя части легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются кпереди, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи и вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить за несколько секунд как одно плавное, непрерывное вдыхание.
4. Теперь на несколько секунд задержите дыхание.
5. Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку. Расслабьте плечи.
6. В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Ведущий: «Но есть и другой тип ситуаций - те, на которые мы можем повлиять. Например, перегрузка в учебе, нехватка времени, сложности в общении. В этих случаях уже важно не «успокаивать себя», а действовать: анализировать проблему, искать решения, планировать шаги. Это называется проблемно-ориентированное совладание. Таким образом, ключ к эффективному преодолению стресса – это умение задать себе вопрос: «Могу ли я изменить эту ситуацию?» Если да - действуем и решаем проблему. Если нет - работаем со своей реакцией.

Есть еще один важный момент. Стресс возникает не столько из-за самой ситуации, сколько из-за того, как мы ее воспринимаем.»

Упражнение «Одна ситуация – разные мысли»

Цель: развитие когнитивной гибкости и осознание субъективности интерпретации событий.

Содержание:

Участникам предлагается единая учебная ситуация: «Студент получил оценку 3». После предъявления ситуации ведущий организует групповую работу, в ходе которой участникам необходимо сформулировать мысли, возникающие в ответ на данное событие.

После выполнения задания проводится групповое обсуждение, в ходе которого анализируется: как изменяется эмоциональная реакция в зависимости от типа мыслей; какие мысли усиливают стресс, а какие его снижают; насколько различаются интерпретации одной и той же ситуации у разных участников.

Ведущий: «Как можно заметить из обсуждения, один и тот же результат, например оценка, может вызывать у одного – тревогу, у другого – злость, у третьего – спокойствие. Это значит, что решающую роль играет наша интерпретация.

В рамках когнитивно-поведенческого подхода это описывается так:

Ситуация → Мысли → Реакция (эмоции, поведение, телесные ощущения)

И именно мысли во многом определяют, какие эмоции мы испытываем и как действуем.

Поэтому эффективное совладание со стрессом включает три уровня:

1. Изменение ситуации (если это возможно)
2. Регуляцию эмоций (если ситуация не контролируется)
3. Работу с мыслями (переоценка ситуации)

И чем лучше человек владеет всеми тремя уровнями, тем выше его стрессоустойчивость.»

Домашнее задание

Цель: развитие навыка распознавания автоматических мыслей, научиться замечать связь между событиями, своими мыслями и эмоциями.

Содержание:

В течение недели (до нашей следующей встречи) фиксируйте 3-5 ситуаций, которые вызвали у вас заметную эмоциональную реакцию (стресс, раздражение, тревогу, обиду, сильную радость и т.д.).

Для каждой ситуации заполните краткую схему (можно в заметках телефона или в блокноте):

1. Ситуация: Кратко опишите, что произошло (факты, без оценки).
2. Мысли: Какая первая мысль промелькнула в голове? (О чем вы подумали в этот момент?)
3. Эмоция: Что вы почувствовали и насколько сильно (от 0 до 100%)?
4. Поведение: Что вы сделали? (Или захотели сделать?)

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов 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

«Осознание и анализ собственных копинг-стратегий»

Цель: сформировать навыки осознания и анализа собственных копинг-стратегий, включая выявление неадаптивных способов реагирования.

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На прошлом занятии мы поняли: стресс – это не просто внешние события, а наша реакция на них. Сегодня мы переходим от теории к практике и фокусируемся на главном – на вас. Мы будем разбираться, как именно вы справляетесь с трудностями. Помните: невозможно изменить поведение, которое вы не осознаете. Сегодня цель – осознать и проанализировать свои привычные реакции».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: восстановление рабочей атмосферы, снижение напряжения, настройка на самонаблюдение.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, выпрямить спину и в течение 2–3 минут выполнить знакомое с прошлого занятия упражнение на глубокое дыхание. После дыхания участникам предлагается мысленно ответить на вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Есть ли у меня напряжение в теле?
- С какими мыслями я пришел(а) сегодня на занятие?

После короткой паузы участники по желанию делятся одним словом или короткой фразой о своем состоянии.

Ведущий: «Прежде чем анализировать стресс, важно «остановиться» и заметить себя. Самонаблюдение начинается именно с этого – с внимания к своим мыслям, чувствам и телесным реакциям».

Обсуждение домашнего задания

Цель: актуализация опыта наблюдения за мыслями, эмоциями и поведением в стрессовых ситуациях.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам вспомнить домашнее задание с прошлого занятия: фиксацию 3–5 ситуаций, вызвавших эмоциональную реакцию.

Для обсуждения можно использовать вопросы:

- Легко или трудно было замечать свои мысли в момент стресса?
- Что оказалось самым неожиданным?
- Были ли ситуации, где эмоции возникали автоматически?
- Удалось ли заметить связь между мыслями, эмоциями и действиями?

Ведущий: «Очень часто человек замечает только результат: «я сорвался», «я избегал», «я тревожился». Но если внимательно посмотреть на ситуацию, то можно увидеть цепочку: событие – мысль – эмоция – действие. Именно это помогает лучше понять свои копинг-стратегии».

Теоретическая часть:

«Сегодня мы познакомимся с еще одним фундаментальным навыком преодоления стресса – самооценкой. Здесь речь идет не о самооценке в привычном смысле, как об отношении к себе, а о способности наблюдать за собой, замечать, какие ситуации вызывают стресс, как именно вы реагируете и что потом происходит.

Самооценка – это проблемно-ориентированный навык. Она помогает не просто сказать: «мне тяжело», а уточнить: что именно вызывает стресс, в какой ситуации это происходит, какие мысли, чувства и действия возникают, что в этой ситуации поддается контролю, а что – нет.

Можно сказать, что в этот момент человек становится исследователем самого себя. Он как будто собирает данные: наблюдает, фиксирует, сравнивает, замечает закономерности.

Иногда человеку кажется, что он постоянно находится в стрессе. Но если начать отслеживать ситуации подробнее, оказывается, что не все они одинаково напряженные. В одних обстоятельствах человек переживает особенно сильно, в других справляется заметно лучше. И это очень важная информация, потому что именно она помогает выстраивать более точные способы совладания.

Кроме того, стресс вызывают не только крупные события. Очень часто хроническое напряжение поддерживается за счет мелких, но постоянных повседневных трудностей – дедлайнов, конфликтов, перегрузки, ожиданий, неопределенности, накопившихся дел. Иногда именно эти «мелочи» создают устойчивый фон напряжения.

Первый шаг к изменению – это осознание. Если человек не замечает, как он реагирует на стресс, он не может изменить этот способ реагирования. Поэтому сегодня мы будем:

1. Выделять свои основные стрессоры;
2. Различать контролируемые и неконтролируемые аспекты ситуации;
3. Анализировать собственные мысли, чувства и действия;
4. Замечать свои типичные копинг-стратегии».

Упражнение «Пять моих главных стрессоров»

Цель: развитие навыка самооценки стрессовых ситуаций, осознание актуальных источников стресса и их характеристик.

Содержание:

Ведущий раздает участникам бланк или просит самостоятельно расчертить таблицу со следующими колонками: стрессор; что в нем поддается контролю; что не поддается контролю; относится ли он к прошлому/настоящему/будущему; это крупное событие или повседневная трудность.

Участникам предлагается в течение 10–12 минут определить 5 основных стрессоров своей жизни на данный момент и кратко описать каждый из них.

Инструкция ведущего: «Подумайте о тех ситуациях, которые сейчас чаще всего вызывают у вас напряжение, тревогу, раздражение или внутреннее истощение. Это могут быть как крупные события, так и повседневные трудности. Важно не просто назвать стрессор, а немного его конкретизировать: что именно в нем трудно, что вы можете контролировать, а что – нет, связан ли он с прошлым, настоящим или будущим, является ли он единичным событием или ежедневной проблемой».

После выполнения – короткое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли легко выделить именно 5 стрессоров?
- Что оказалось более значимым: крупные события или ежедневные трудности?
- Много ли среди ваших стрессоров того, что вы реально можете контролировать?

Ведущий: «Очень важно заметить: иногда не одно большое событие, а именно накопление множества мелких напряжений создает ощущение хронического стресса».

Упражнение «АВС-модель» (А. Эллис)

Цель: развитие умения анализировать стрессовую реакцию как конкретное поведение в конкретной ситуации.

Содержание:

Ведущий предлагает каждому участнику выбрать один стрессор из предыдущего упражнения, который сейчас для него наиболее актуален, и заполнить таблицу:

Таблица 3

«АВС-модель» (А. Эллис)

Ситуация/предпосылки	Мысли	Эмоции (%)	Поведение/действия

Инструкция ведущего: «Теперь попробуем сделать следующий шаг. Часто человек говорит: «я тревожусь», «я не справляюсь», «я злюсь». Но это

слишком общее описание. Чтобы понять, как именно работает ваш стресс, нужно перевести его в более конкретную форму: в какой ситуации это происходит; какие мысли возникают; что вы чувствуете; что делаете или чего избегаете. Постарайтесь описать не абстрактную проблему, а именно свое поведение в ситуации».

Пример на доске:

- Ситуация: завтра экзамен, я один (одна) дома, начинаю готовиться вечером.

- Мысли: «Я ничего не успею», «Я провалюсь».

- Эмоции: тревога, напряжение, беспомощность.

- Действия: отвлекаюсь, откладываю подготовку, начинаю суетиться.

После заполнения участники делятся примерами.

Обсуждение «Что я делаю под стрессом?»

Цель: осознание типичных стратегий реагирования.

Ведущий: «Посмотрите на свои записи и попробуйте ответить: Что вы обычно делаете в стрессовой ситуации? Вы начинаете действовать? Избегаете? Откладываете? Ищете поддержку? Замыкаетесь?»

На доске ведущий может выписать часто встречающиеся реакции участников: например, избегание; откладывание; эмоциональная фиксация; самокритика; поиск решения; просьба о помощи и т.д.

Ведущий: «Важно не делить свои реакции на «хорошие» и «плохие» слишком быстро. Сначала задача – заметить их. Осознание – это уже начало изменений».

Упражнение «Постановка цели по SMART» (Дж. Доран)

Цель: формирование умения ставить конкретные и реалистичные цели по изменению копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Содержание:

Участникам предлагается вспомнить стрессовую ситуацию, в которой они хотели бы изменить свой способ реагирования, и сформулировать цель по модели SMART.

Ведущий кратко знакомит участников с критериями SMART:

S (Specific) — конкретная цель;

M (Measurable) — измеримая;

A (Achievable) — достижимая;

R (Relevant) — значимая и полезная;

T (Time-bound) — ограниченная по времени.

Инструкция ведущего: «Часто люди ставят себе слишком общие цели: «меньше нервничать», «лучше справляться со стрессом», «быть спокойнее». Такие цели трудно выполнить, потому что непонятно, что именно нужно делать. Поэтому мы попробуем сформулировать цель так, чтобы она была конкретной и выполнимой».

Участникам предлагается ответить на вопросы:

Какую реакцию в стрессовой ситуации я хотел(а) бы изменить?

Какое конкретное поведение я хочу развивать вместо нее?

Как я пойму, что цель достигнута?

Реально ли выполнить эту цель в ближайшее время?

Почему эта цель важна для меня?

В какой срок я планирую сделать первый шаг?

После этого участники отвечают на вопросы на листе.

Пример:

Стрессовая ситуация:

Подготовка к экзаменам.

Текущая реакция:

Откладываю подготовку до последнего дня.

SMART-цель:

S: Начинать подготовку заранее.

M: Заниматься подготовкой не менее 30 минут.

A: У меня есть необходимые материалы и время.

R: Это поможет снизить тревогу перед экзаменом.

Т: В течение ближайшей недели заниматься подготовкой не менее 30 минут 5 дней подряд.

Итоговая цель:

«В течение ближайших 7 дней я буду заниматься подготовкой к экзамену не менее 30 минут в день 5 раз в неделю».

Обсуждение

После заполнения участники по желанию зачитывают свои цели.

Вопросы для обсуждения: Какая часть SMART вызвала наибольшие трудности? Стала ли цель более понятной после уточнения? Насколько реалистичной кажется поставленная цель? Что может помочь выполнить ее на практике?

«Изменения начинаются не с глобальных обещаний себе, а с небольших и конкретных шагов. Чем точнее сформулирована цель, тем выше вероятность ее достижения».

Упражнение «Наблюдатель»

Цель: закрепление идеи самонаблюдения как основы изменения поведения.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам представить, что они – исследователи собственного поведения, и закончить фразы:

- «Когда я в стрессе, чаще всего я...»
- «Мой типичный триггер – это...»
- «Я заметил(а), что в напряжении я редко замечаю...»
- «Для меня первым сигналом стресса обычно является...»

Ответы обсуждаются в круге.

Ведущий: «Когда человек начинает замечать свои паттерны, стресс перестает быть чем-то размытым и непонятным. Он становится более наблюдаемым, а значит – более управляемым».

Домашнее задание

Цель: развитие навыков самонаблюдения и фиксации стрессовых реакций в конкретных ситуациях.

Содержание:

В течение недели участникам предлагается выбрать 1-2 повторяющиеся стрессовые ситуации и вести краткие записи по схеме:

1. Ситуация – что произошло?
2. Мысли – что я подумал(а)?
3. Эмоции – что я почувствовал(а)? Насколько сильно?
4. Действия – что я сделал(а)?
5. Последствия – к чему это привело?
6. Что в этой реакции я хотел(а) бы изменить?

Дополнительно можно предложить отмечать:

- был ли стрессор контролируемым или нет;
- какая копинг-стратегия проявилась чаще всего.

Ведущий: «Ваша задача на неделю – не менять себя насильно, а наблюдать. Чем точнее вы увидите свои реакции, тем легче будет работать с ними дальше».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия, развитие рефлексии.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам закончить по кругу одно или несколько предложений:

- «Сегодня я понял(а), что стресс для меня чаще всего связан с...»
- «Для меня было важным понять, что...»
- «Я заметил(а) в себе такую реакцию, как...»
- «На следующей неделе я хочу лучше отследить...»

Ведущий: «Сегодня мы сделали очень важный шаг: начали не просто говорить о стрессе в целом, а наблюдать, как именно он проявляется у каждого из нас. На следующих занятиях мы будем учиться не только замечать свои

копинг-стратегии, но и постепенно заменять менее адаптивные способы реагирования более конструктивными».

Занятие №3

«Мысли под давлением: как интерпретация ситуации усиливает или снижает стресс»

Цель: развитие навыков распознавания когнитивных искажений и позитивного когнитивного переосмысления стрессовых ситуаций.

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На первых двух занятиях мы уже познакомились с тем, что стресс связан не только с внешними событиями, но и с тем, как мы на них реагируем: что чувствуем, что думаем и что делаем. Мы учились замечать свои стрессоры, выделять контролируемые и неконтролируемые аспекты ситуации, наблюдать свои привычные копинг-стратегии. Сегодня мы сделаем следующий шаг и подробнее посмотрим на то, как именно мышление может усиливать стресс. Мы будем говорить о когнитивных искажениях и учиться переоценивать ситуацию более гибко и конструктивно».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: восстановление рабочей атмосферы, снижение напряжения, настройка на самонаблюдение.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, выпрямить спину и в течение 2–3 минут выполнить знакомое с прошлого занятия упражнение на глубокое дыхание. После дыхания участникам предлагается мысленно ответить на вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Есть ли у меня напряжение в теле?
- С какими мыслями я пришел(а) сегодня на занятие?

После короткой паузы участники по желанию делятся одним словом или короткой фразой о своем состоянии.

Ведущий:

«Когда мы немного замедляемся и обращаем внимание на себя, становится легче замечать не только эмоции, но и мысли, которые сопровождают наше состояние. Это важный шаг к более осознанному совладанию со стрессом».

Обсуждение домашнего задания

Цель: актуализация опыта наблюдения за связью между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением.

Содержание:

Участники по желанию делятся наблюдениями по домашнему заданию.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ситуации чаще всего вызывали напряжение?
- Легко ли было замечать свои мысли?
- Были ли повторяющиеся реакции?
- Что вы узнали о себе благодаря наблюдению?

Ведущий:

«Мы уже начали видеть, что одна и та же ситуация может вызывать разные переживания и разные формы поведения. Сегодня мы подробнее посмотрим, почему это происходит».

Краткий блок-повторение «Автоматические мысли»

Цель: актуализация уже введенного материала и переход к основной теме занятия.

Ведущий:

«На прошлом занятии мы уже касались идеи, что между ситуацией и нашей реакцией есть промежуточное звено – мысли. Напомню базовую схему: ситуация → мысли → эмоции → поведение.

Автоматические мысли – это быстрые, привычные, как будто сами возникающие оценки происходящего. Они часто появляются мгновенно и

воспринимаются как истина, хотя на самом деле являются интерпретацией ситуации. Сегодня мы не будем подробно останавливаться на самих автоматических мыслях, а пойдем дальше и рассмотрим, какие типичные ошибки мышления делают эти мысли особенно стрессогенными».

Теоретическая часть:

«Когнитивные искажения – это устойчивые ошибки мышления, при которых человек интерпретирует ситуацию не на основе объективных фактов, а через субъективные «фильтры». Эти фильтры могут исказить восприятие реальности и усиливать негативные эмоциональные реакции.

Значительный вклад в изучение когнитивных искажений внес Аарон Бек. Анализируя записи своих клиентов, он обнаружил, что в стрессовых и особенно депрессивных состояниях у людей возникают систематические ошибки мышления, связанные с негативным восприятием себя, мира и будущего. На основе этих наблюдений была разработана когнитивная модель, лежащая в основе когнитивно-поведенческой терапии.

Важно понимать, что когнитивные искажения не являются признаком «неправильного» или «слабого» мышления. Они представляют собой естественный результат работы психики. С эволюционной точки зрения человек формировался в условиях, где ключевую роль играла скорость реакции на потенциальную угрозу, а не точность логического анализа.

В связи с этим мышление человека опирается на упрощенные способы обработки информации – так называемые эвристики. Эти механизмы позволяют быстро принимать решения в условиях неопределенности, однако в ряде случаев приводят к систематическим ошибкам в интерпретации происходящего.

Таким образом, можно говорить о существовании двух уровней обработки информации:

- быстрый, автоматический, основанный на привычных шаблонах;
- более медленный, рациональный, требующий осознанного анализа.

Когнитивно-поведенческий подход направлен на развитие способности замечать автоматические искажения и переходить к более объективному и реалистичному анализу ситуации.

Особое значение имеет понимание того, что негативные мысли и искажения – это универсальное явление, свойственное всем людям. Осознание этого позволяет снизить уровень самокритики и стыда за собственные реакции и создать основу для их последующей корректировки.

К числу наиболее распространенных когнитивных искажений относятся:

1. Катастрофизация – склонность преувеличивать негативные последствия ситуации.

Например: «Если я ошибусь на семинаре, это будет ужасно».

2. Дихотомическое мышление («все или ничего») – восприятие ситуации в крайностях, без промежуточных вариантов.

Например: «Если не идеально, значит, полностью плохо».

3. Сверхобобщение – вывод на основе одного случая о себе, других или будущем в целом.

4. Например: «Один раз не получилось – значит, у меня никогда не получится».

5. Чтение мыслей – уверенность в том, что известно, что думают другие, обычно в негативном ключе.

Например: «Все видят, что я слабый и некомпетентный».

6. Предсказание будущего – убежденность в негативном исходе без достаточных оснований.

Например: «Я точно не справлюсь».

7. Долженствование – жесткие внутренние требования к себе и другим.

Например: «Я должен всегда держать себя в руках», «Я не имею права ошибаться».

8. Обесценивание положительного – игнорирование своих успехов, достижений, сильных сторон.

Например: «Ну да, получилось, но это случайно».

Именно такие искажения могут поддерживать тревогу, избегание, раздражение, чувство вины и беспомощности. Поэтому важным навыком адаптивного совладания является умение их распознавать и корректировать».

Упражнение «Найди искажение»

Цель: формирование навыка распознавания когнитивных искажений в типичных стрессовых мыслях.

Содержание:

Ведущий зачитывает или раздает карточки с примерами мыслей. Задача участников – определить, какое когнитивное искажение в них содержится.

Примеры мыслей:

- «Если я не сдам на отлично, значит, я полный неудачник».
- «Преподаватель строго посмотрел – значит, он уже плохо ко мне относится».
- «Я запнулся на ответе – теперь все думают, что я ничего не знаю».
- «Если я сейчас не успею все сделать, то дальше будет только хуже».
- «Я должен справляться со всем сам, иначе я слабый».

После каждого примера проводится краткое обсуждение: Какое это искажение? Почему эта мысль усиливает стресс? Чем она опасна для поведения?

Ведущий: «Когда человек верит таким мыслям без проверки, они начинают управлять его состоянием и поведением: усиливают тревогу, побуждают избегать, откладывать, срываться, отказываться от поддержки».

Упражнение «Когнитивная переоценка» (А. Бек)

Цель: закрепление навыка когнитивной реструктуризации на личном материале.

Содержание:

Каждый участник выбирает одну свою стрессовую ситуацию и заполняет расширенную КПТ-таблицу:

Упражнение «Когнитивная переоценка» (А. Бек)

Ситуация	А М	Эмоции (%)	Искажения	Доказательства «за» мысль	Доказательства «против» мысли	Альтерна тивная мысль	Эмоции после переоценки (%)

Подсказки ведущего:

- Что в этой ситуации является фактом? Что я додумал(а) сам(а)?
- Есть ли у моей мысли достаточные доказательства? Есть ли другой способ объяснить ситуацию?
- Какая мысль поможет мне сохранить устойчивость и перейти к действию?

Ведущий: «Иногда после переоценки эмоция уменьшается сразу, иногда – только частично. Но даже небольшое снижение напряжения уже делает поведение более управляемым».

Упражнение «Копинг-карточка»

Цель: формирование индивидуального инструмента самопомощи для стрессовых ситуаций.

Содержание:

Ведущий объясняет, что в КПТ часто используются копинг-карточки – короткие записи, которые помогают человеку быстро напомнить себе более реалистичный и поддерживающий способ реагирования в момент стресса.

Участникам предлагается сделать собственную карточку на небольшом листе бумаги или в заметках телефона по схеме:

Вариант структуры копинг-карточки:

1. Моя типичная стрессовая мысль:

Например: «Я не справлюсь».

2. Более реалистичный ответ себе:

Например: «Мне сейчас трудно, но это не значит, что я не справлюсь вообще. Я могу начать с одного шага».

3. Что мне важно помнить в такой ситуации:

Например: «Моя первая мысль – не всегда факт».

4. Что я могу сделать прямо сейчас:

Например: «Сделать паузу, подышать, выделить один конкретный шаг».

Участники формулируют свою карточку и по желанию зачитывают.

Примеры фраз для карточки: «Сложность не означает катастрофу». «Я могу смотреть на ситуацию шире».

- «Одна неудача не определяет меня целиком».

- «Мне не нужно справляться идеально – достаточно двигаться шаг за шагом».

- «Сначала факты, потом выводы».

- «Я могу выдержать неприятные эмоции и все равно действовать».

Ведущий: «Копинг-карточка – это короткая опора на случай, когда стресс включается быстро, а рационально мыслить трудно. Важно, чтобы фразы были не абстрактно «позитивными», а действительно откликнулись вам и помогли».

Домашнее задание

«Копинг-карточка в действии»

Цель: закрепление навыков когнитивной реструктуризации и формирование индивидуального способа самоподдержки.

Содержание:

В течение недели участникам предлагается:

1. Завершить оформление своей копинг-карточки в бумажном или электронном виде.

2. Носить ее с собой или сохранить в быстром доступе в телефоне.

3. Использовать карточку минимум в 3 стрессовых ситуациях.

Инструкция ведущего: «На этой неделе ваша задача – не просто замечать искажения, а начать использовать новую мысль как инструмент самопомощи.»

Если в момент стресса трудно вспомнить все занятие целиком, достаточно достать карточку и прочитать себе несколько опорных фраз».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия, развитие рефлексии.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам закончить по кругу одно или несколько предложений:

- «Сегодня я понял(а), что ...»
- «Для меня было важно...»
- «На следующей неделе я хочу лучше отследить...»

Ведущий: «Сегодня мы увидели, что стресс может усиливаться не только внешними обстоятельствами, но и когнитивными искажениями – привычными ошибками мышления. Мы также попробовали переоценивать ситуацию более реалистично и создали копинг-карточку как инструмент самопомощи. На следующем занятии мы перейдем к следующему шагу – будем учиться работать с трудной ситуацией как с задачей, которую можно анализировать и решать».

Занятие №4

«Проблемно-ориентированное совладание и планирование»

Цель: формирование навыков проблемно-ориентированного совладания, включающих анализ трудной ситуации, выработку альтернативных решений, выбор оптимальной стратегии поведения и составление плана действий.

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На прошлых занятиях мы уже разобрали, что стресс зависит не только от внешних обстоятельств, но и от того, как мы воспринимаем ситуацию, какие мысли у нас возникают и как мы обычно реагируем. Мы учились замечать стрессоры, анализировать свои копинг-стратегии и переоценивать стрессовые мысли более реалистично. Сегодня мы переходим

к следующему важному шагу: если ситуацию можно изменить, важно не только понять ее, но и научиться действовать – анализировать проблему, искать возможные решения и планировать конкретные шаги. Именно это составляет основу проблемно-ориентированного совладания».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: восстановление рабочей атмосферы, снижение эмоционального напряжения и переключение внимания на конструктивную работу с задачей.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, сделать 2–3 минуты глубокого дыхания и затем мысленно ответить на вопросы:

- Какая проблема или задача сейчас особенно занимает мои мысли?
- Что в ней вызывает наибольшее напряжение?
- Могу ли я в принципе повлиять на эту ситуацию?

После короткой паузы участники по желанию делятся одним словом или короткой фразой о своем состоянии.

Обсуждение домашнего задания

Цель: актуализация опыта использования копинг-карточек и переход от когнитивного переосмысления к активному решению проблемы.

Содержание:

Участники по желанию делятся: в каких ситуациях использовали копинг-карточку; помогло ли это снизить напряжение; стало ли легче действовать после переоценки ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- В каких случаях переоценка помогала успокоиться?
- В каких ситуациях после этого все равно оставалась задача, которую нужно решать?
- Было ли такое, что стало чуть спокойнее, но непонятно, что делать дальше?

Ведущий: «Иногда переоценки достаточно, чтобы снизить напряжение. Но если ситуация остается актуальной и требует действий, нужен следующий шаг – решение проблемы».

Теоретическая часть:

«Проблемно-ориентированное совладание – это такой способ реагирования на стресс, при котором человек направляет усилия на изменение самой ситуации или тех ее аспектов, которые поддаются контролю. В исследованиях копинг-поведения проблемно-ориентированное совладание описывается как последовательность шагов: определение проблемы, поиск альтернатив, оценка вариантов, выбор решения, планирование и действие.

Упражнение «Проблема или переживание?»

Цель: развитие навыка различения самой проблемы и эмоциональной реакции на нее.

Содержание:

Ведущий записывает на доске несколько формулировок и предлагает определить, что из этого является проблемой, а что – переживанием по поводу проблемы: «Я ничего не успеваю», «Я боюсь не сдать экзамен», «У меня через 5 дней экзамен, и я еще не составил план подготовки», «Я очень нервничаю перед разговором с преподавателем», «Мне нужно договориться о пересдаче», После обсуждения ведущий помогает преобразовать расплывчатые формулировки в более конкретные. Например, «я ничего не успеваю» переформулировать в «у меня три дедлайна на этой неделе, и я не распределил время».

Ведущий:

«Когда проблема сформулирована конкретно, она становится более решаемой. Когда формулировка слишком общая, она усиливает беспомощность».

Упражнение «Этапы решения проблемы»

Цель: формирование проблемно-ориентированного совладания.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам общий алгоритм решения проблемы и фиксирует его на доске:

Алгоритм:

1. Определить проблему конкретно.
2. Сформулировать цель.
3. Предложить как можно больше возможных решений.
4. Оценить плюсы и минусы каждого варианта.
5. Выбрать наиболее реалистичное решение.
6. Разбить его на шаги.
7. Начать действовать.
8. Проверить результат.

Ведущий:

«Важно помнить, что на этапе поиска решений мы не оцениваем варианты слишком рано. Сначала задача – увидеть несколько возможных путей, а уже потом выбирать лучший».

Упражнение «Разбор учебной ситуации»

Цель: отработка алгоритма решения проблемы на общем примере.

Содержание:

Ведущий предлагает ситуацию: «До конца недели студенту нужно сдать два задания, подготовиться к коллоквиуму и выступить с докладом, но он чувствует перегрузку и начинает все откладывать».

Группа последовательно проходит шаги решения проблемы:

1. Формулировка проблемы

Например: «У студента несколько учебных задач на короткий срок, но отсутствует план действий, из-за чего нарастает напряжение и откладывание».

2. Формулировка цели

Например: «Снизить хаос и выполнить основные учебные задачи в срок».

3. Генерация решений

Участники предлагают варианты: например, составить список задач; определить срочность и важность; разбить задания на подзадачи; обратиться за уточнением требований и т.д.

4. Оценка вариантов

Какие из них реалистичны? Какие можно сделать уже сегодня?

5. Выбор решения

Например, сегодня составить список всех задач; выделить 2 часа на подготовку к коллоквиуму; написать преподавателю по поводу доклада; разбить сложное задание на части.

6. Составление плана

Что делать сегодня? Что завтра? С чего начать?

Ведущий:

«Проблемно-ориентированное совладание не устраняет стресс мгновенно, но помогает перевести хаос в понятный план действий. Уже это само по себе снижает напряжение».

Упражнение «Моя проблема как задача»

Цель: перенос навыка на личный опыт участников.

Содержание:

Каждый участник выбирает одну актуальную и относительно контролируемую стрессовую ситуацию и заполняет бланк:

Инструкция ведущего:

«Выберите такую ситуацию, где вы действительно можете хотя бы частично повлиять на ход событий. Постарайтесь не брать слишком глобальную и тяжелую проблему. Лучше начать с задачи умеренной сложности, где вы сможете потренировать новый навык».

Подсказки ведущего:

- Что здесь зависит от меня?
- Какая цель в этой ситуации реалистична?
- Какие есть минимум три варианта действий?
- Какой вариант самый выполнимый?

- Что я могу сделать в течение ближайших 24 часов?

После заполнения бланка – обсуждение в парах или мини-группах.

Упражнение «Планирование первого шага»

Цель: развитие навыков конкретизации и реализации решения.

Содержание:

Ведущий объясняет, что одна из причин избегания – слишком большой или расплывчатый план. Поэтому участникам предлагается перевести выбранное решение в конкретный первый шаг, отвечающий критериям: понятный; небольшой; реалистичный; выполнимый в ближайшее время; зависящий от самого участника.

Участники записывают: Когда? Где? Что именно я сделаю? Что может помешать? Как я это обойду?

Ведущий: «Если решение не переведено в конкретный шаг, оно остается намерением. Планирование делает копинг-поведение более устойчивым и приближает действие».

Упражнение «Если возникнет препятствие»

Цель: профилактика срыва и повышение реалистичности плана.

Содержание:

Участникам предлагается завершить фразы:

- «Если мне снова захочется отложить, я...»
- «Если я почувствую растерянность, я...»
- «Если план окажется слишком большим, я...»

Таким образом участники заранее продумывают способ реагирования на препятствия.

Ведущий: «План становится эффективнее, если заранее учесть возможные барьеры. Это снижает вероятность того, что человек снова перейдет к избеганию».

Домашнее задание

Цель: закрепление навыков проблемно-ориентированного совладания и планирования.

Содержание:

В течение недели участникам предлагается:

1. Выбрать одну контролируемую стрессовую ситуацию.
2. Заполнить краткую схему: проблема; цель; возможные решения; выбранное решение; первый конкретный шаг.
3. Реализовать этот шаг на практике.
4. После выполнения кратко зафиксировать: удалось ли выполнить запланированное; что помогло; что мешало; что нужно скорректировать.

Инструкция ведущего: «Ваша задача на неделю – потренироваться не просто переживать проблему, а переводить ее в конкретный план действий. Начните с небольшой, понятной задачи – важно получить опыт, что стрессовую ситуацию можно не только переживать, но и структурированно решать».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия и развитие рефлексии.

Примеры предложений:

- «Сегодня я понял(а), что проблема становится более решаемой, когда...»
- «Для меня было полезно...»
- «Самым трудным оказалось...»
- «Мой первый шаг после занятия – это...»

Ведущий:

«Сегодня мы учились переходить от переживания проблемы к ее анализу и планированию действий. Проблемно-ориентированное совладание не означает, что человек обязан все контролировать, но оно помогает видеть, на что он действительно может повлиять, и действовать более последовательно. На следующих занятиях мы продолжим развивать навыки, которые помогают справляться со стрессом более адаптивно».

Занятие №5

«Ассертивность и личные границы»

Цель: формирование навыков ассертивного поведения, направленных на конструктивное выражение чувств, отстаивание личных границ и снижение неэффективных форм реагирования.

Материалы: бумага А4, ручки, флипчарт или доска, карточки с примерами коммуникативных ситуаций, бланки для упражнения «Мои личные границы».

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На предыдущих занятиях мы уже учились замечать свои стрессоры, анализировать копинг-стратегии, работать с мыслями и когнитивными искажениями, а также переводить проблему в конкретную задачу и план действий. Сегодня мы переходим к еще одному важному навыку адаптивного совладания – ассертивному поведению. Во многих стрессовых ситуациях проблема связана не только с внутренним напряжением, но и с взаимодействием с другими людьми: когда нужно отказаться, обозначить свои границы, выразить несогласие, попросить о чем-то или защитить себя от давления. Ассертивность помогает делать это уверенно, спокойно и с уважением – и к себе, и к другому человеку».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: восстановление рабочей атмосферы, снижение напряжения, актуализация темы личных границ.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, сделать 2–3 минуты глубокого дыхания и затем мысленно ответить на вопросы:

- В каких ситуациях мне труднее всего говорить о себе прямо?
- Когда мне сложно отказаться?
- Что я обычно делаю под давлением: уступаю, замолкаю, раздражаюсь, оправдываюсь?

После короткой паузы участники по желанию делятся одной фразой о своем состоянии.

Ведущий: «Ассертивность начинается с контакта с собой: чтобы отстаивать границы, сначала нужно заметить, где они у меня есть и в какой момент я чувствую давление, напряжение или внутреннее несогласие».

Обсуждение домашнего задания

Содержание:

Участники по желанию делятся: какую проблему пытались решить на неделе; что получилось; в какой момент возникли трудности во взаимодействии с другими людьми.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли сложно что-то обсуждать, просить, уточнять, отказывать?
- Возникали ли ситуации, где хотелось выразить себя, но было трудно?
- Что мешало действовать более прямо и спокойно?

Ведущий:

«Даже хороший план может не реализоваться, если человеку трудно говорить о своих потребностях, отстаивать свою позицию или выдерживать давление. Поэтому навык ассертивности – это важная часть адаптивного совладания».

Теоретическая часть:

«Ассертивность» (англ. assertiveness) – метод эффективного общения, базирующийся на принципах открытого диалога. Проявляется в умении выражать свои мысли, чувства и потребности так, чтобы не нарушать границы других людей. Быть ассертивным – значит быть уверенным в себе, не прятаться за своими мыслями и эмоциями, а открыто и четко выражать их. Это не только вопрос выражения собственного мнения и умения слушать других, но и уважение альтернативной точки зрения и выстраивание взаимопонимания. Ассертивная личность обладает не только способностью стоять на своем, но и умением эффективно общаться и решать конфликты без ущерба для взаимоотношений.

Ассертивное поведение – это проявление ассертивности на практике, ответственный выбор поведения, позитивное взаимодействие, предполагающее самоуважение и уважение к окружающим.

Важно отличать ассертивность от двух других распространенных стилей поведения:

1. Пассивное поведение – человек уступает, молчит, избегает прямого выражения своих потребностей, боится отказать, соглашается против своей воли.

2. Агрессивное поведение – человек давит, обвиняет, нарушает границы другого, действует резко, жестко, иногда унижая собеседника.

3. Ассертивное поведение – человек говорит прямо, уважительно, ясно обозначает свою позицию, при этом не подавляет другого и не отказывается от себя.

Ассертивность особенно важна в ситуациях, где необходимо сказать «нет», обозначить личные границы, выразить несогласие, попросить о помощи, сообщить о своих чувствах, остановить неудобное, навязчивое или нарушающее границы поведение».

Упражнение «Три стиля общения»

Цель: формирование различения между пассивным, агрессивным и ассертивным стилями поведения.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам несколько коротких ситуаций и просит определить, как может вести себя человек в каждом из трех стилей.

Пример ситуации: «Однорушник просит вас в очередной раз дать списать конспект, хотя вам это неудобно».

Участники предлагают варианты.

Упражнение «Мои личные границы»

Цель: развитие осознания собственных границ и ситуаций, в которых они чаще всего нарушаются.

Содержание:

Участникам предлагается письменно ответить на вопросы:

- В каких ситуациях мне сложнее всего отстаивать себя?
- Что я обычно терплю, хотя мне это не нравится?
- Когда мне трудно сказать «нет»?
- Какие формы давления на меня действуют сильнее всего?
- Как я обычно реагирую на нарушение своих границ?

После этого участники обсуждают ответы в парах.

Ведущий:

«Личные границы – это понимание того, что для меня допустимо, а что нет. Пока человек сам плохо чувствует свои границы, ему трудно обозначить их другим. В тренингах ассертивности часто используется идея ассертивных прав – тех внутренних разрешений, которые помогают человеку говорить и действовать более уверенно. К таким правам можно отнести:

- право иметь собственное мнение;
- право говорить «нет»;
- право не оправдываться за каждый отказ;
- право просить о помощи;
- право менять свое решение;
- право не быть идеальным;
- право выражать чувства приемлемым способом;
- право защищать свои границы.

Эти права не означают, что человек может игнорировать других. Они означают, что уважение к другим не требует отказа от уважения к себе».

Упражнение «Я-высказывание»

Цель: формирование навыка конструктивного выражения чувств и потребностей без обвинения.

Содержание:

Ведущий объясняет, что ассертивная коммуникация часто строится через «я-высказывания», которые помогают выразить себя без нападения.

Формула «Я-высказывания»:

Когда... / Я чувствую... / Мне важно... / Я прошу...

Пример: «Когда меня перебивают, я раздражаюсь, потому что мне важно договорить мысль. Пожалуйста, дай мне закончить».

Участникам предлагается преобразовать несколько агрессивных или пассивных фраз в асертивные:

- «Ты вечно меня дергаешь!»
- Было: «Ну ладно, как скажешь...»

После этого участники составляют собственные «я-высказывания» по актуальным ситуациям, затем обсуждение в группе.

Упражнение «Сказать "нет"»

Цель: развитие навыка отказа без чувства вины и агрессии.

Содержание:

Ведущий предлагает короткую схему асертивного отказа:

1. Кратко обозначить свою позицию;
2. Не уходить в чрезмерные оправдания;
3. При необходимости предложить альтернативу;
4. Сохранять спокойный тон.

Примеры формулировок: «Нет, я не смогу», «Мне это не подходит», «Я не готов(а) это делать», «Сейчас я не могу помочь, но могу подсказать другой вариант».

Затем участники в парах разыгрывают ситуации:

- друг настойчиво просит о помощи в неудобное время;
- знакомый нарушает личные границы;
- кто-то пытается переложить на вас лишние обязанности.

Ведущий:

«Одна из частых трудностей – стремление объяснить отказ так подробно, чтобы никто не обиделся. Но асертивность предполагает, что сам по себе спокойный и уважительный отказ уже является достаточным».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия, развитие рефлексии.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам закончить по кругу одно или несколько предложений:

- «Сегодня я понял(а), что ...»
- «Для меня было важно...»
- «На следующей неделе я хочу лучше отследить...»

Домашнее задание

Цель: закрепление навыков ассертивного поведения в повседневных ситуациях.

Содержание:

В течение недели участникам предлагается:

1. Выбрать 1–2 реальные ситуации, где можно потренировать ассертивное поведение.

2. Подготовить фразу с использованием ассертивного отказа, «я-высказывания», обозначения границы.

3. Использовать ее на практике.

4. После этого кратко зафиксировать:

- ситуация;
- что я хотел(а) сказать;
- что сказал(а) на самом деле;
- как я себя чувствовал(а);
- каков был результат.

Ведущий: «Сегодня мы говорили о том, что адаптивное совладание со стрессом включает не только работу с эмоциями и мыслями, но и умение взаимодействовать с другими людьми так, чтобы сохранять уважение и к себе, и к ним. Ассертивность помогает снижать внутреннее напряжение, яснее обозначать свои границы и уменьшать неэффективные формы реагирования – как пассивные, так и агрессивные».

Занятие №6

«Социальная поддержка как ресурс»

Цель: развитие умений обращения за социальной поддержкой, включая осознание ее значимости и использование различных источников помощи.

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На предыдущих занятиях мы уже говорили о стрессе, наблюдали свои копинг-стратегии, учились замечать искажения в мышлении, переоценивать ситуацию, решать проблемы и более уверенно обозначать свои границы. Сегодня мы обратимся к еще одному важному ресурсу совладания – социальной поддержке. В психологической литературе социальная поддержка рассматривается как значимый ресурс копинг -поведения, а обращение за помощью – как адаптивная форма совладания, связанная с получением эмоциональной, информационной и практической помощи.

Часто человек знает, что рядом есть люди, но не обращается к ним: боится показаться слабым, не хочет быть неудобным, думает, что должен справляться сам. Поэтому сегодня мы будем разбираться, что такое социальная поддержка, какие ее виды существуют, какие барьеры мешают ее использовать и как можно просить о помощи более открыто и конструктивно».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: снижение напряжения, настройка на тему доверия и поддержки.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, сделать 2–3 минуты глубокого дыхания, затем мысленно ответить на вопросы:

- К кому я обычно обращаюсь, когда мне трудно?
- Легко ли мне просить о помощи?
- Что я чаще делаю в трудной ситуации: обращаюсь к другим или справляюсь в одиночку?

После короткой паузы участники по желанию делятся одной короткой фразой.

Обсуждение домашнего задания

Цель: переход от ассертивности к теме обращения за поддержкой.

Содержание:

Участники по желанию рассказывают, удалось ли использовать ассертивную фразу, что было легче: отстаивать границу или выразить свою потребность, возникали ли ситуации, где вместо отказа или самостоятельного решения полезно было бы попросить о помощи.

Теоретическая часть:

«В психологии совладающего поведения социальная поддержка рассматривается как один из важных ресурсов преодоления стресса. Она может включать (Д.С. Хаус):

- эмоциональную поддержку – эмпатия, любовь, доверие, забота;
- информационную поддержку – советы, рекомендации, обратная связь;
- инструментальную поддержку – конкретные действия, финансовые средства, услуги;
- оценочную поддержку – помощь в анализе и оценке ситуации.

Обращение за помощью может быть полезным, когда человеку важно снизить эмоциональное напряжение, получить взгляд со стороны, уточнить, как лучше действовать, не оставаться одному в трудной ситуации, получить конкретную помощь в решении задачи.

При этом важно понимать, что социальная поддержка не всегда означает «переложить проблему на другого». Чаще это способ расширить свои ресурсы и опереться на взаимодействие.

В то же время люди нередко сталкиваются с такими барьерами, как страх оценки, неловкость, недоверие, прошлый негативный опыт обращения, неясность, о какой именно помощи просить.

Поэтому сегодня мы будем учиться не только замечать ресурсы поддержки, но и более конкретно формулировать, какая именно помощь нужна».

Упражнение «Карта моей поддержки»

Цель: осознание имеющихся источников социальной поддержки.

Содержание:

Участникам предлагается нарисовать схему или заполнить таблицу, где в центре – «Я», а вокруг – возможные источники поддержки: семья, друзья, одноклассники, преподаватели, куратор, психолог, наставник, другие значимые люди.

Таблица 5

«Карта моей поддержки»

Источник поддержки	Какую помощь я могу получить?	Насколько легко мне обратиться? (1-10)	Использую ли я этот ресурс?

После заполнения проводится обсуждение:

- каких ресурсов оказалось больше, чем казалось сначала;
- какие ресурсы практически не используются;
- где есть поддержка, но нет привычки к ней обращаться.

Упражнение «Что мешает просить о помощи?»

Цель: выявление барьеров обращения за социальной поддержкой.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам письменно закончить фразы:

- «Мне трудно просить о помощи, потому что...»
- «Если я обращусь за поддержкой, другие могут подумать, что...»
- «Когда мне тяжело, я чаще всего...»
- «Я бы обращался(ась) чаще, если бы...»

После индивидуальной работы проводится обсуждение в круге.

Упражнение «Какая помощь мне нужна?»

Цель: развитие навыка дифференцировать виды поддержки и более точно формулировать запрос.

Содержание:

Ведущий предлагает несколько типичных студенческих ситуаций: конфликт с преподавателем, сильная тревога перед экзаменом, перегрузка, чувство одиночества в группе, трудность с выбором решения.

Для каждой ситуации участники определяют:

1. Какая помощь здесь могла бы быть полезна;
2. От кого ее можно получить;
3. Какая форма обращения подошла бы лучше всего.

Упражнение «Просьба о помощи»

Цель: формирование навыка конструктивного обращения за социальной поддержкой.

Содержание:

Ведущий предлагает модель обращения за помощью, включающую 4 шага:

1. Кратко обозначить ситуацию;
2. Сказать, что именно вызывает трудность;
3. Сформулировать конкретную просьбу;
4. Поблагодарить за отклик, даже если помощь будет ограниченной.

Формула:

«Сейчас у меня ситуация... / Мне трудно... / Мне было бы полезно... / Ты мог(ла) бы...?»

Пример: «Сейчас я сильно переживаю из-за подготовки к зачету и не могу собраться. Мне было бы полезно обсудить, с чего лучше начать. Ты мог(ла) бы 10 минут поговорить со мной об этом?»

После объяснения участники в парах пробуют сформулировать просьбу о помощи по своим или предложенным ситуациям.

Домашнее задание

Цель: закрепление навыка обращения за социальной поддержкой.

Содержание:

В течение недели участникам предлагается:

1. Выбрать одну реальную ситуацию, где им может быть полезна поддержка.

2. Обратиться к подходящему человеку с конкретной просьбой.

3. После этого кратко зафиксировать: ситуация, к кому я обратился(ась), о какой помощи попросил(а), как это было для меня эмоционально, как отреагировал другой человек, что я понял(а) о себе и о поддержке.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия и развитие рефлексии.

Примеры предложений:

- «Сегодня я понял(а), что социальная поддержка – это...»
- «Для меня было важным заметить, что...»
- «Мне труднее всего просить о помощи, когда...»
- «После занятия я хочу попробовать...»

Ведущий: «Сегодня мы увидели, что социальная поддержка – это не признак слабости, а один из ресурсов адаптивного совладания. Она может помогать снижать напряжение, уточнять действия, чувствовать себя не в изоляции и эффективнее справляться с трудной ситуацией. На следующем занятии мы продолжим работу с менее адаптивными формами копинг-поведения – будем говорить об избегании и о том, как постепенно выходить из него».

Занятие №7

«Избегание, импульсивность, агрессия»

Цель: снижение выраженности избегающих, импульсивных и агрессивных форм реагирования, развитие навыков самоконтроля, осознанной паузы и выбора более адаптивного способа совладания со стрессовой ситуацией.

Материалы: бумага А4, ручки, флипчарт или доска, карточки с ситуациями, бланк «Мои триггеры и реакции», бланк «Пауза перед действием».

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «На прошлых занятиях мы учились понимать стресс, замечать свои копинг-стратегии, работать с мыслями, решать проблемы и обращаться за поддержкой. Сегодня мы будем говорить о тех реакциях, которые часто мешают справляться со стрессом конструктивно: об избегании, импульсивности и агрессии. Эти формы поведения могут временно снижать напряжение, но в долгосрочной перспективе нередко усиливают стресс, осложняют отношения с другими людьми и мешают решению проблемы. Сегодня наша задача – научиться лучше замечать такие реакции, понимать, что их запускает, и искать более адаптивные альтернативы».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: снижение текущего напряжения и развитие навыка распознавания ранних сигналов стресса.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, сделать 2–3 минуты спокойного глубокого дыхания, а затем мысленно ответить на вопросы:

- Как я обычно понимаю, что начинаю сильно напрягаться?
- Что первым появляется у меня: напряжение в теле, желание уйти, раздражение, резкость, суета?
- Какие ситуации чаще всего провоцируют у меня избегание или резкую реакцию?

После короткой паузы участники по желанию делятся одной фразой о том, что заметили.

Обсуждение домашнего задания

Цель: актуализация опыта обращения за поддержкой и переход к теме избегания и импульсивного реагирования.

Содержание:

Участники по желанию рассказывают, удалось ли обратиться за поддержкой, что помогло это сделать, были ли ситуации, где вместо обращения возникло желание замкнуться, отложить, сорваться или отреагировать резко.

Теоретическая часть:

«Избегание, импульсивность и агрессия можно рассматривать как реакции на внутреннее напряжение, фрустрацию, тревогу, ощущение угрозы или перегрузки. Они отличаются по форме, но часто выполняют схожую функцию – быстро снизить дискомфорт, не всегда конструктивным способом.

1) Избегание проявляется, когда человек откладывает решение проблемы, уходит из ситуации, не начинает действие, отвлекается на посторонние дела или избегает разговора, выбора, ответственности. В работах по КПТ подчеркивается, что избегание часто поддерживает тревогу и лишает человека опыта успешного преодоления субъективно опасных ситуаций.

2) Импульсивность связана с быстрым действием без достаточной паузы и анализа. Человек реагирует первым порывом, не успевая оценить последствия. Импульсивность особенно усиливается в эмоционально напряженных условиях, когда снижается самоконтроль и возрастает стремление к немедленной разрядке.

3) Агрессия может быть реакцией на препятствие, угрозу самооценке, несправедливость, давление, бессилие или накопленное напряжение. Исследования показывают, что агрессивные реакции тесно связаны с особенностями эмоциональной и когнитивной регуляции, в том числе с катастрофизацией, руминацией и дефицитом самоконтроля.

Важно понимать, что все эти реакции возникают не «на пустом месте». Обычно у них есть триггер, привычная мысль, телесная реакция, действие или отказ от действия, последствия.

Если человек учится замечать эту цепочку, у него появляется возможность вмешаться в нее раньше и выбрать более адаптивный способ совладания».

Упражнение «Избегание ситуации»

Цель: преодолеть страхи и тревогу путем осознанного отказа от привычки избегать неприятные ситуации.

Содержание:

Шаг 1: Выявление проблемной ситуации

Выберите ситуацию или активность, которую вы обычно избегаете из-за чувства беспокойства, страха или неудовлетворенности.

Запишите эту ситуацию подробно, описывая ее так точно, как только можете.

Шаг 2: Изучение причин избегания

Задайте себе вопросы: почему я избегаю эту ситуацию? Какие мысли и чувства возникают при мысли о ней?

Запишите мысли, чувства и установки, которые мешают вам справиться с этой ситуацией.

Шаг 3: Анализ последствий избегания

Задайте себе вопросы: Как избегание этой ситуации влияет на мою жизнь? Какие потенциальные преимущества и недостатки сопутствуют этому избеганию?

Запишите все плюсы и минусы избегания этой ситуации.

Шаг 4: Разработка плана действий

Задайте себе вопрос: Как я могу постепенно начать справляться с этой ситуацией? Какие маленькие шаги я могу предпринять?

Разбейте ситуацию на более мелкие, управляемые шаги и запишите их по порядку.

Шаг 5: Выполнение плана и запись результатов

Выполняйте каждый шаг, начиная с самого простого.

По мере выполнения шагов записывайте, какие мысли и чувства возникают, и какие изменения происходят в вашей жизни.

Шаг 6: Оценка результатов

Оцените, насколько успешно вы справились с каждым шагом.

Запишите положительные изменения, которые произошли, и то, какой урок вы извлекли из этих ситуаций.

Шаг 7: Повторение и расширение

Продолжайте повторять эту методику с другими ситуациями, которые вас беспокоят.

Развивайте свои навыки справляться с избеганием, постепенно увеличивая сложность ситуаций.

Примечание: шаги 5-7 выполняются как домашнее задание на неделю.

Упражнение «Стоп, импульсивность»

Цель: научиться откладывать свои импульсивные действия и решения.

Содержание:

1. Остановка!

Когда возникает сильное импульсивное желание, вместо того чтобы сразу поддаться ему, вы осознанно делаете паузу и говорите себе: «Я отложу это на 10 секунд».

Это действие разрывает цепочку «импульс – действие», давая возможность включить осознанность.

Возможность сделать паузу: пауза позволяет не действовать на автопилоте, а осознать, что именно происходит.

2. Отсчет!

Во время отсчета от 10 до 0 вы сосредотачиваетесь на своем дыхании и пульсе.

Сосредоточение на дыхании и пульсе переключает внимание с импульсивного желания на телесные ощущения, что помогает снизить эмоциональное напряжение, вернуться в «здесь и сейчас».

Отсчет замедляет темп, позволяя успокоиться и расслабиться.

3. Самоанализ и оценка:

После отсчета вы задаете себе вопросы: «Мне действительно нужно это сделать? Какие будут последствия моего действия? Что я почувствую после того, как сделаю это?».

Эти вопросы помогают проанализировать ситуацию, взглянуть на нее с разных сторон, оценить все «за» и «против».

Вы осознаете, какие могут быть последствия импульсивного действия (как положительные, так и отрицательные).

Вы понимаете, что на самом деле вы почувствуете, если совершите это действие, и действительно ли вам это нужно.

4. Повторение или отказ:

Если желание остается, вы повторяете отсчет (увеличивая его время) или откладываете решение.

Увеличение времени отсчета помогает еще сильнее закрепить самоконтроль.

А отложенное решение помогает избежать импульсивного поступка.

Ведущий: «Как и любой навык, самоконтроль требует практики. Чем чаще вы будете использовать эту технику, тем проще вам будет справляться с импульсивностью. Применяйте это упражнение в разных ситуациях, где вы сталкиваетесь с импульсивностью!»

Упражнение «Альтернатива моей привычной реакции»

Цель: поиск более адаптивных вариантов поведения вместо избегания, импульсивности и агрессии.

Содержание:

Каждый участник выбирает одну свою типичную реакцию и заполняет таблицу:

Таблица 6

Альтернатива моей привычной реакции

Моя привычная реакция	Что запускает ее	Чем она мне мешает	Что я мог(ла) бы сделать иначе

Ведущий помогает находить альтернативы.

Например, вместо избегания сделать маленький шаг, разбить задачу, начать с 5–10 минут, обратиться за уточнением или поддержкой.

Вместо импульсивной реакции пауза, дыхание, отсрочка ответа, короткая запись мыслей, возвращение к разговору позже.

Вместо агрессии назвать чувство, использовать «я-высказывание», обозначить границу спокойно, отойти и вернуться позже или перевести разговор в более конструктивную форму.

Ведущий: «Мы не можем мгновенно перестать испытывать раздражение, тревогу или желание уйти. Но мы можем постепенно расширять репертуар своих реакций».

Домашнее задание

Цель: закрепление навыка осознания избегания и формирование опыта постепенного перехода от избегания к более адаптивному поведению.

Содержание:

Из упражнения «Избегание ситуации» выполнить:

Шаг 5: Выполнение плана и запись результатов

Выполняйте каждый шаг, начиная с самого простого.

По мере выполнения шагов записывайте, какие мысли и чувства возникают, и какие изменения происходят в вашей жизни.

Шаг 6: Оценка результатов

Оцените, насколько успешно вы справились с каждым шагом.

Запишите положительные изменения, которые произошли, и то, какой урок вы извлекли из этих ситуаций.

Шаг 7: Повторение и расширение

Продолжайте повторять эту методику с другими ситуациями, которые вас беспокоят.

Развивайте свои навыки справляться с избеганием, постепенно увеличивая сложность ситуаций.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия, развитие рефлексии.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам закончить по кругу одно или несколько предложений:

- «Сегодня я понял(а), что ...»
- «Для меня было важно...»
- «На следующей неделе я хочу лучше отследить...»

Ведущий: «Сегодня мы увидели, что избегание, импульсивность и агрессия – это не просто «плохие реакции», а способы быстро справиться с напряжением, которые, однако, часто работают против нас. Когда человек учится замечать триггеры, делать паузу и выбирать альтернативу, его копинг-поведение становится более управляемым и адаптивным».

Занятие №8

«Эмоциональная регуляция: понимание эмоций и управление ими»

Цель: формирование представлений о роли эмоций и развитие навыков эмоциональной регуляции.

Материалы: бумага А4, ручки, флипчарт или доска, распечатанные бланки «Что делают для нас эмоции?», «Мифы об эмоциях», «Модель описания эмоции», «Способы описания эмоций», «Краткий обзор вариантов противоположного действия и решения проблемы».

Ход занятия:

Ведущий: «На предыдущих занятиях мы уже работали со стрессом, копинг-стратегиями, мыслями, проблемно-ориентированным совладанием, ассертивностью, социальной поддержкой, избеганием, импульсивностью и агрессией. Сегодня мы подробнее остановимся на эмоциональной регуляции.

Очень часто человеку кажется, что проблема заключается в самих эмоциях: «я слишком остро реагирую», «лучше бы я ничего не чувствовал»,

«если я злюсь или тревожусь – значит, со мной что-то не так». Но эмоции сами по себе не являются проблемой. Проблемой чаще становится непонимание того, что эмоция сообщает, как она развивается, и что с ней делать дальше.

Сегодня мы будем учиться рассматривать эмоции как важные сигналы, описывать их точнее и выбирать более конструктивный способ реагирования».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: настройка на самонаблюдение и включение в тему занятия.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, сделать 2–3 минуты спокойного глубокого дыхания, а затем мысленно ответить на вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Могу ли я назвать это чувство одним словом?
- Где в теле я ощущаю его сильнее всего?
- Как мне обычно хочется поступить, когда я так себя чувствую?

После короткой паузы участники по желанию делятся одним словом или короткой фразой.

Обсуждение домашнего задания

Содержание:

Участники по желанию рассказывают, какую реакцию они отслеживали, какие триггеры заметили, какая эмоция чаще всего стояла за этой реакцией, удалось ли использовать более адаптивный способ реагирования.

Теоретическая часть:

«Эмоции (от лат. *emotio* – потрясаю, волную) – субъективное переживание нашего отношения к окружающему и к самим себе.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство определения биологической значимости внешних воздействий и состояний организма. В первую очередь эта значимость отражается в эмоциональном тоне ощущений. Например, вкус сытной пищи сопровождается приятными переживаниями, болевые ощущения – неприятными. Уже на этом уровне эмоции разделяются на два полярных класса: положительные (вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъект к их достижению и сохранению) и отрицательные (стимулируют избегание вредных воздействий). В дальнейшем вместе с эволюционным развитием нервной системы эмоции все более и более дифференцировались в различные типы, имеющие свои психофизиологические особенности. У человека помимо эмоций, непосредственно связанных с физиологическими потребностями его организма (голод, жажда, самосохранение и пр.), так называемых *низших эмоций*, развиваются и занимают исключительное место в его жизни эмоции, связанные с удовлетворением социальных потребностей (эстетических, моральных, интеллектуальных и др.), так называемые *высшие эмоции*. Эти сложные эмоции формируются с участием сознания (коры) в результате социокультурных влияний, они в значительной степени могут контролировать и тормозить низшие эмоции (в простейшем примере: голод может направлять наше поведение на поиск пищи, но если рядом есть кто-то более слабый или нуждающийся, то нравственные чувства подскажут, что сначала нужно поделиться пищей с ним).

В ходе своего индивидуального развития (онтогенеза) человек повторяет этапы эволюционного развития эмоций. У новорожденного ребенка отчетливо проявляются эмоции удовольствия или неудовольствия, связанные с удовлетворением его физиологических потребностей. Например, голод, боль, охлаждение вызывают у младенца недовольство с характерными внешними признаками: гримасой страдания и плачем. По мере роста ребенка, вместе с развитием его мозга, постепенно формируется и эмоциональная

сфера со своими индивидуальными особенностями, отражающими сочетание приобретенных в социуме стереотипов и врожденных, биологически обусловленных, характеристик. Таким образом, эмоции (и воля) во многом определяют характерологические особенности индивида, его личность.

Что делают для нас эмоции?

1) Эмоции мотивируют (и организуют) нас к действию

- Эмоции мотивируют наше поведение. Эмоции подготавливают нас к действию. Как правило, в биологии побуждение к какому-либо действию в результате определенной эмоции уже запрограммировано.

- Эмоции экономят время, когда нужно действовать в важных ситуациях. Эмоции особенно важны, когда у нас нет времени на долгие раздумья.

- Сильные эмоции помогают преодолеть препятствия – как в нашем собственном разуме, так и в окружающем мире.

2) Эмоции сообщают информацию другим людям (и влияют на них)

- Выражения лица запрограммированы эмоциями. Выражения лица передают информацию быстрее слов.

- Язык нашего тела и тон голоса также запрограммированы. Нравится вам или нет, но они тоже сообщают другим людям о наших эмоциях.

- Когда важно сообщить или передать какую-либо информацию другим людям, бывает сложно изменить эмоции.

- Независимо от наших намерений, проявление наших эмоций влияет на других людей.

3) Эмоции информируют нас самих

- Эмоциональные реакции сообщают нам важную информацию о ситуации. Эмоции являются сигналами или предупреждением о том, что что-то происходит.

- Внутренний голос, как интуиция – это реакция на что-то важное в ситуации. Это помогает нашим эмоциям заставлять нас проверять факты.

- Осторожно! Иногда мы принимаем эмоции за факты об окружающем нас мире: чем сильнее эмоция, тем сильнее наше убеждение, что эмоция основана на факте (пример: «Я не уверен, значит, я некомпетентен», «Если я чувствую себя одиноким, когда остаюсь один, то мне не следует оставаться одному», «Я уверен в чем-либо, значит, это правильно», «Я боюсь чего-либо, значит, это опасно», «Я люблю его, значит, он хороший»).

- Мы считаем, что наши эмоции отражают факты об окружающем нас мире, и мы их используем, чтобы обосновать свои мысли или действия. Если эмоции заставляют нас игнорировать факты, это может обернуться бедой.

Почему так трудно управлять эмоциями?

1) Биология

Биологические аспекты осложняют управление эмоциями.

2) Отсутствие навыков

Вы не знаете, как управлять своими эмоциями.

3) Подкрепление эмоционального поведения

Ваше окружение подкрепляет вас, когда вы очень эмоциональны.

4) Смена настроений

Ваше текущее настроение, а не здравый смысл определяет ваши действия.

На самом деле, вы не хотите тратить время и усилия на управление своими эмоциями.

5) Эмоциональное перенапряжение

Сильный эмоциональный стресс заставляет вас забыть навыки. Вы не можете выполнять то, что чему научились, или понять, что нужно делать.

6) Мифы об эмоциях

Мифы (например, ложные представления) об эмоциях мешают вам управлять своими эмоциями.

Миф о том, что эмоции – это плохо или признак слабости, приводит к избеганию эмоций.

Миф о том, что сильные эмоции необходимы или являются частью нас, мешают вам управлять своими эмоциями.

Палитры чувств и эмоций:

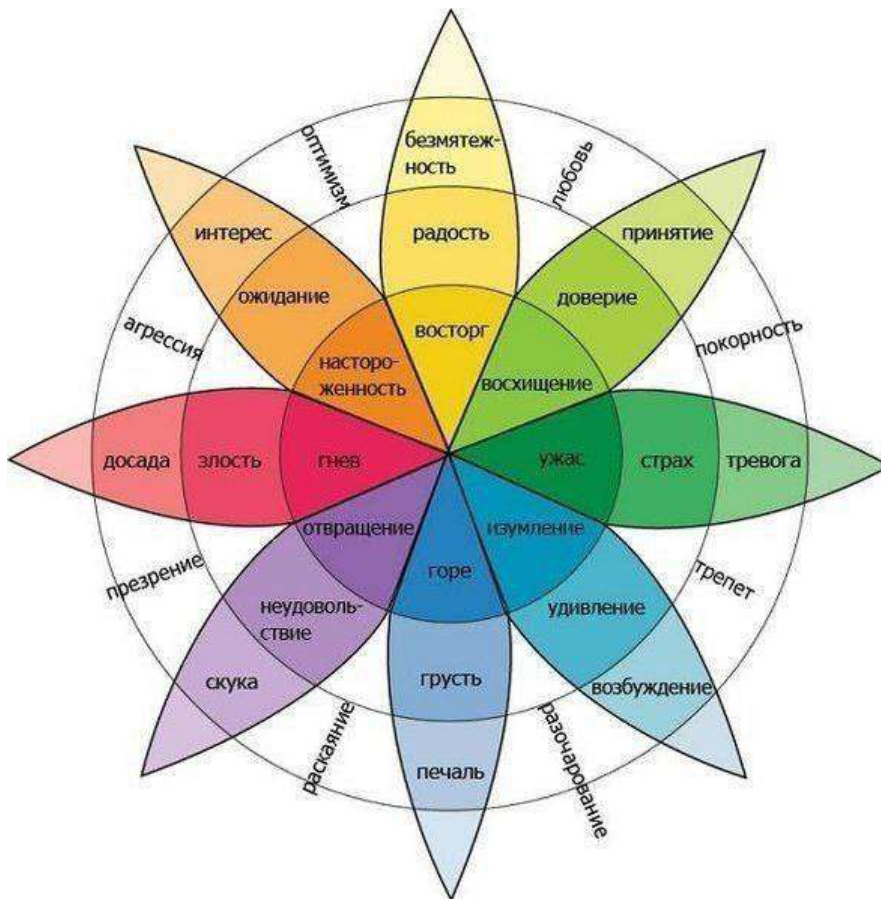


Рис. 1. Колесо эмоций Роберта Плутчика

Упражнение «Физикализация эмоций»

Цель: принятие, описание непосредственных чувств, ощущений в данный момент.

Инструкция:

Попробуйте закрыть глаза. Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас определенное чувство. Теперь ответьте на вопросы:

1. Какого цвета эта эмоция?
2. Какой она формы?
3. Она теплая или холодная?
4. Мягкая или твердая?
5. Большая или маленькая?
6. Какие у нее края – острые или гладкие?
7. Издает ли она какой-то звук?

Не нужно искать «правильные» ответы. Здесь нет правильных или неправильных. Есть только ваше личное восприятие. Это ваш внутренний мир, и только вы можете его исследовать.

Когда вы смогли «материализовать» свою эмоцию, вы можете с ней что-то сделать. Например, если тревога – это тяжелый камень, вы можете представить, как кладете его перед собой, а не несете на себе. Или, если это колючий клубок, можно аккуратно его распутать, разглядывая каждую ниточку.

Если эмоция – это что-то неприятное, мы можем как бы «отложить» ее в сторону, посмотреть на нее со стороны. Это дает нам пространство для маневра, возможность выбора – как реагировать, что делать дальше.

А если эмоция приятная, то «физикализация» помогает ее усилить, «подержать в руках», насладиться ею. Можно представить, как вы вдыхаете аромат этого «предмета радости» или чувствуете его тепло.

Обсуждение.

Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения через последовательное напряжение и расслабление групп мышц.

Инструкция от А.В. Курпатова по напряжению мышц:

1. Кисти – сожмите пальцы в кулак;
2. Предплечья – согните кисти в лучезапястном суставе;
3. Плечи и надплечья – разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;
4. Лопатки – сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;
5. Лицо – нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;
6. Шея – попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;
7. Пресс – втяните живот, сделайте его плоским;
8. Ягодицы – сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;
9. Промежность – одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;
10. Бедра – из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;
11. Голени – потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;
12. Стопы – согните пальцы.

В этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и глубоко, спокойно выдохните. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких вдоха. Определите это самостоятельно. Отдохните в течение минуты.

Если какие-то участки тела, например, плечи, шея, бедра и так далее, поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную

программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления. То есть пока они сами не расслабятся.

Обсуждение.

Упражнение «Мои способы саморегуляции»

Цель: осознание уже имеющихся и потенциально полезных способов эмоциональной самопомощи.

Содержание:

Участникам предлагается разделить лист на две части: Что я уже делаю, чтобы успокоиться и Что я мог(ла) бы попробовать

В список могут войти: дыхание, пауза, прогулка, музыка, разговор с близким, запись мыслей, физическая активность, переключение внимания, короткая релаксация, отдых, структурирование задачи, поддерживающая фраза себе.

Затем участники отмечают, что помогает действительно, что помогает только временно, что я хочу использовать чаще.

Обсуждение.

Упражнение «Мой план саморегуляции»

Цель: формирование индивидуального алгоритма действий при эмоциональном напряжении.

Содержание:

Участникам предлагается заполнить бланк:

1. Мои ранние сигналы напряжения:
2. Эмоции, с которыми мне особенно трудно:

3. Что я обычно делаю автоматически:
4. Что я хочу попробовать вместо этого:
5. Какая техника поможет мне снизить интенсивность эмоции:
6. Как я могу выразить свое состояние конструктивно:
7. К кому я могу обратиться, если мне нужна поддержка:

Домашнее задание

Цель: закрепление навыков эмоциональной регуляции в повседневной жизни.

Повторять упражнения «Физикализация эмоций» и «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: подведение итогов занятия и развитие рефлексии.

Примеры предложений:

- «Сегодня я понял(а), что мои эмоции чаще всего...»
- «Для меня было важно узнать, что...»
- «Когда я напряжен(а), мне особенно помогает...»
- «После занятия я хочу попробовать...»

Ведущий: «Сегодня мы разобрали, что эмоции – это естественный и важный механизм, который помогает нам адаптироваться, а не мешает жить. Вы увидели, как эмоции проявляются в теле, и попробовали способы снижения напряжения, включая мышечную релаксацию. Мы также проанализировали ваши привычные способы саморегуляции и отделили более эффективные от тех, которые работают только временно. Важный результат – у каждого из вас теперь есть личный план саморегуляции, который можно применять в

реальных ситуациях. Дальше все решает практика: чем чаще вы используете эти навыки, тем устойчивее становится ваше состояние.».

Занятие №9

«Мои ресурсы и мой план совладания»

Цель: интеграция полученных в ходе комплекса знаний и навыков, осознание личных ресурсов и формирование индивидуального плана адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями.

Материалы: бумага А4, ручки, флипчарт или доска, бланк «Мой план совладания», карточки или стикеры.

Ход занятия:

Приветствие.

Ведущий: «Сегодня у нас заключительное занятие. На предыдущих встречах мы говорили о стрессе и копинг-поведении, учились замечать свои стрессоры, анализировать привычные реакции, распознавать когнитивные искажения, переоценивать ситуацию, решать проблемы, отстаивать личные границы, обращаться за поддержкой, а также работать с избеганием, импульсивностью и агрессией. Сегодня важно собрать все это в целостную систему и ответить себе на вопрос: какие способы совладания действительно помогают мне справляться со стрессом более адаптивно и что я могу использовать в будущем».

Упражнение «Короткая настройка»

Цель: создание спокойной рабочей атмосферы и настрой на рефлекссию итогов.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, выполнить короткое упражнение на глубокое дыхание в течение 2–3 минут, а затем мысленно ответить на вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- С каким состоянием я пришел(а) на последнее занятие?
- Что из предыдущих встреч осталось для меня наиболее значимым?

После этого участники по желанию делятся короткой фразой о своем состоянии.

Обсуждение домашнего задания

Ведущий:

«Перед тем как подводить итоги, важно снова остановиться и заметить себя – свое состояние, мысли и ощущения. Это помогает осознанно увидеть изменения и ресурсы, которые появились в ходе работы».

Упражнение «Что я беру с собой»

Цель: актуализация и обобщение основных навыков, полученных в ходе комплекса.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам по очереди назвать один навык, одну мысль, одно упражнение, один вывод, которые оказались для них наиболее полезными.

При необходимости ведущий фиксирует ответы на доске в виде списка.

Упражнение «Мои ресурсы совладания»

Цель: осознание личных внутренних и внешних ресурсов, поддерживающих адаптивное копинг-поведение.

Содержание:

Участникам предлагается разделить лист на две части:

Внутренние ресурсы: мои сильные стороны, качества, которые помогают мне в трудных ситуациях, уже освоенные навыки саморегуляции и совладания.

Внешние ресурсы: люди, к которым я могу обратиться, условия и возможности, которые помогают мне справляться, доступные формы поддержки.

После заполнения проводится короткое обсуждение.

Упражнение «Мой типичный стрессовый сценарий»

Цель: интеграция опыта самонаблюдения и осознание личного паттерна реагирования на стресс.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам вспомнить типичную для себя стрессовую ситуацию и описать ее по схеме:

1. Что обычно запускает мое напряжение?
2. Какие мысли чаще всего возникают?
3. Какие эмоции я переживаю?
4. Как я обычно реагирую?
5. Что из этого мне мешает?
6. Что из освоенных навыков может помочь мне реагировать иначе?

После индивидуальной работы можно обсудить результаты в парах.

Ведущий:

«Наша задача – не просто знать отдельные техники, а понимать, в какой момент и в какой последовательности их можно применять именно в своей жизни».

Упражнение «Мой план совладания»

Цель: формирование индивидуального плана адаптивного совладания со стрессовой ситуацией.

Содержание:

Каждому участнику предлагается заполнить бланк:

Бланк «Мой план совладания»

1. Мои основные стрессоры:
2. Как я обычно реагирую:
3. Какие реакции я хочу уменьшить:
4. Какие стратегии я хочу использовать чаще:
5. Что я могу сделать, если ситуация контролируема:
6. Что я могу сделать, если ситуация неконтролируема:
7. Какие мысли помогут мне сохранить устойчивость:
8. К каким людям я могу обратиться за поддержкой:
9. Какой первый шаг я готов(а) сделать в ближайшее время:

Ведущий: «Это не просто итоговая таблица, это ваш личный план, на который можно опираться дальше в реальных стрессовых ситуациях».

Упражнение «Письмо себе в трудную ситуацию»

Цель: закрепление поддерживающей внутренней позиции и формирование личной опоры.

Содержание:

Участникам предлагается написать короткое письмо самому себе, которое можно было бы перечитать в период стресса.

Подсказки:

- что я хотел(а) бы напомнить себе в трудный момент;
- какие слова поддержки мне важно услышать;
- на что я могу опираться;
- что мне важно не забывать о себе и своих возможностях.

По желанию участники могут зачитать отдельные фразы.

Ведущий:

«Иногда в трудной ситуации человеку особенно не хватает не критики, а поддерживающего внутреннего голоса. Это письмо – попытка сформировать такую опору».

Цель: рефлексия итогов комплекса и осознание личных изменений.

Содержание:

Участникам предлагается завершить фразы:

- «За время этих занятий я понял(а), что...»
- «Теперь в стрессовой ситуации я хочу чаще...»
- «Я заметил(а) в себе...»
- «Для меня самым ценным оказалось...»
- «После завершения комплекса я хочу продолжить...»

Домашнее задание

Так как это заключительное занятие, домашнее задание может быть не обязательным, а рекомендательным.

«Мой личный копинг-план в действии»

Цель: перенос полученных навыков в повседневную жизнь.

Содержание:

В течение ближайших 1–2 недель рекомендуется:

- использовать составленный план совладания в реальных стрессовых ситуациях;
- наблюдать, какие стратегии оказываются наиболее полезными;
- дополнять свой копинг-план новыми работающими способами совладания.

Ведущий: «Сегодня мы завершили наш комплекс занятий. За это время вы познакомились с разными способами совладания со стрессом, попробовали наблюдать за собой, анализировать свои мысли и реакции, искать новые формы поведения и опоры. Важно помнить, что адаптивное совладание не формируется за один день. Это навык, который развивается через внимание к себе, практику и постепенное применение новых способов реагирования в реальных ситуациях. Главное – вы уже начали этот процесс».

Приложение Д

Таблица 7

Результаты исследования констатирующего этапа по методике «Опросник совладания со стрессом СОРЕ»

№ \ Шкала	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	3,6	1,8	2,3	3,2	3,7	1,6	1,9	2,1	1,7	3,4	3,1	1,3	3,5	3,2	3,8
2	3,4	1,9	2,5	3	3,5	1,8	2,2	2,4	1,9	3,3	3	1,5	3,4	3,1	3,6
3	3,7	1,7	2,1	3,3	3,8	1,5	1,8	2	1,6	3,5	3,2	1,2	3,6	3,3	3,9
4	3,3	2	2,6	2,9	3,4	1,9	2	2,3	2	3,1	2,8	1,6	3,2	3	3,5
5	3,5	1,8	2,4	3,1	3,6	1,7	2,1	2,5	1,8	3,4	3,3	1,4	3,5	3,2	3,7
6	3,2	2,1	2,7	2,8	3,3	2	2,4	2,6	2,1	3	2,9	1,7	3,1	2,9	3,3
7	3,8	1,6	2,2	3,4	3,9	1,4	1,7	2,2	1,5	3,6	3,2	1,2	3,7	3,4	3,9
8	3,1	2,2	2,8	2,7	3,2	2,1	2,3	2,7	2,2	2,9	2,8	1,8	3	2,8	3,2
9	3,6	1,9	2,3	3,2	3,7	1,7	2	2,1	1,8	3,4	3,1	1,4	3,4	3,1	3,8
10	3,4	2	2,5	3	3,5	1,8	2,5	2,4	2	3,2	3	1,6	3,3	3	3,5
11	3,7	1,7	2,2	3,3	3,8	1,5	1,9	2,3	1,6	3,5	3,3	1,3	3,6	3,3	3,9
12	3	2,3	2,9	2,6	3,1	2,2	2,6	2,8	2,3	2,8	2,7	1,9	2,9	2,7	3,1
13	2,2	3,4	2,5	2,1	2	3,2	2	1,8	3,3	2,3	2,2	1,5	2,4	2,1	2
14	2,1	3,6	2,3	2	1,9	3,4	2,1	1,7	3,5	2,2	2,1	1,6	2,3	2	1,9
15	2,4	3,2	2,6	2,2	2,1	3,1	2,3	1,9	3,2	2,4	2,3	1,8	2,5	2,2	2,1
16	2	3,7	2,4	1,9	1,8	3,5	2	1,6	3,6	2,1	2	1,3	2,2	1,9	1,8
17	2,3	3,3	2,7	2,3	2,2	3	2,4	2	3,1	2,5	2,4	2,9	2,6	2,3	2,2
18	1,9	3,8	2,2	1,8	1,7	3,6	1,9	1,5	3,7	2	1,9	1,2	2,1	1,8	1,7
19	2,5	3,1	2,8	2,4	2,3	2,9	2,5	2,1	3	2,6	2,5	2,8	2,7	2,4	2,3
20	2,2	3,5	2,4	2	2	3,3	2,2	1,8	3,4	2,2	2,1	1,5	2,3	2	2

															Продолжение Таблицы 7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	2,4	3,2	2,7	2,3	2,2	3,1	2,6	2	3,2	2,5	2,4	1,7	2,6	2,2	2,2
22	2,1	3,6	2,3	2	1,9	3,4	2,1	1,7	3,5	2,1	2	1,7	2,2	2	1,9
23	2,6	3	2,9	2,5	2,4	2,8	2,7	2,2	2,9	2,7	2,6	2,7	2,8	2,5	2,4
24	2	3,7	2,4	1,9	1,8	3,5	2	1,6	3,6	2,1	2	1,2	2,2	1,9	1,8
25	2,7	2,4	3,5	2,6	2,5	2,6	2,1	3,4	2,5	2,3	2,7	1,4	2,6	2,2	2,3
26	2,5	2,6	3,7	2,5	2,3	2,8	2	3,6	2,6	2,2	2,6	1,3	2,5	2,1	2,1
27	2,8	2,3	3,4	2,7	2,6	2,5	2,2	3,3	2,4	2,4	2,8	1,7	2,7	2,3	2,4
28	2,4	2,7	3,8	2,4	2,2	2,9	1,9	3,7	2,7	2,1	2,5	1,9	2,4	2	2
29	2,9	2,2	3,3	2,8	2,7	2,4	2,3	3,2	2,3	2,5	2,9	2,9	2,8	2,4	2,5
30	2,3	2,8	3,9	2,3	2,1	3	1,8	3,8	2,8	2	2,4	2,2	2,3	1,9	1,9
31	2,6	2,5	3,6	2,6	2,4	2,7	2,1	3,5	2,5	2,3	2,7	2,1	2,6	2,2	2,2
32	2,7	2,4	3,5	2,7	2,5	2,6	2,4	3,4	2,4	2,4	2,8	1,3	2,7	2,3	2,3
33	2,2	2,9	3,8	2,2	2	3,1	1,9	3,7	2,9	2	2,3	1,4	2,2	1,8	1,8
34	3	2,1	3,2	2,9	2,8	2,3	2,5	3,1	2,2	2,6	3	2,8	2,9	2,5	2,6
35	2,5	2,7	3,7	2,4	2,2	2,9	2	3,6	2,7	2,1	2,5	1,5	2,4	2	2
36	2,8	2,3	3,4	2,8	2,6	2,5	2,3	3,3	2,3	2,5	2,9	1,3	2,8	2,4	2,4
37	2,1	3	3,9	2,1	1,9	3,2	1,8	3,8	3	1,9	2,2	2,6	2,1	1,8	1,7
38	2,9	2,2	3,3	2,9	2,7	2,4	2,4	3,2	2,2	2,6	3	2,9	2,9	2,5	2,5
39	2,4	2,8	3,8	2,3	2,1	3	1,9	3,7	2,8	2	2,4	1,3	2,3	1,9	1,9
40	3,1	2	3,1	3	2,9	2,2	2,6	3	2,1	2,7	3,1	2,7	3	2,6	2,7
41	2,3	2,9	3,7	2,2	2	3,1	1,8	3,8	2,9	1,9	2,3	1,4	2,2	1,8	1,8
42	2,8	2,4	3,4	2,7	2,5	2,6	2,3	3,3	2,4	2,4	2,8	2,2	2,7	2,3	2,3

Примечание: F1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, F2 – Мысленный уход от проблемы, F3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, F4 – Использование инструментальной социальной поддержки, F5 – Активное совладание, F6 – Отрицание, F7 – Обращение к религии, F8 – Юмор, F9 – Поведенческий уход от проблемы, F10 – Сдерживание, F11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, F12 – Использование «успокоительных», F13 – Принятие, F14 – Подавление конкурирующей деятельности, F15 – Планирование.

Приложение Е

Таблица 8

Результаты исследования констатирующего этапа по методике «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций SACS»

Модель поведения №	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	24	22	23	18	10	9	11	8	9
2	23	21	22	17	11	10	12	9	10
3	25	23	24	18	9	8	10	7	8
4	22	20	21	19	11	11	12	10	10
5	24	23	23	17	10	9	11	8	9
6	21	20	20	19	12	11	13	10	11
7	25	22	24	18	9	8	10	7	8
8	20	19	19	20	12	12	13	11	11
9	24	22	23	17	10	9	11	8	9
10	23	21	22	18	11	10	12	9	10
11	25	23	24	18	9	8	10	7	8
12	20	18	19	20	13	12	14	11	12
13	13	15	14	23	14	24	13	12	13
14	12	14	13	24	15	25	14	13	14
15	14	15	15	22	14	23	13	12	13
16	11	13	12	25	15	26	14	14	14
17	14	16	15	22	14	23	13	12	12
18	11	12	11	25	16	27	15	14	15
19	15	16	16	21	13	22	12	11	12
20	12	14	13	24	15	25	14	13	13
21	14	15	15	22	14	23	13	12	12
22	12	13	13	24	15	25	14	13	14
23	15	17	16	21	13	21	12	11	12
24	11	13	12	25	16	26	15	14	14
25	16	17	16	18	22	18	20	17	21
26	15	16	15	18	23	19	21	18	22
27	16	18	17	17	21	17	19	16	20
28	14	16	15	19	24	20	22	19	23
29	17	18	17	17	20	17	18	15	19
30	14	15	14	19	25	21	23	20	24
31	15	17	16	18	22	18	20	17	21
32	16	18	17	17	21	17	19	16	20
33	13	15	14	20	25	21	23	20	24
34	18	19	18	16	19	16	17	14	18
35	14	16	15	19	24	20	22	19	23

									Продолжение Таблицы 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	17	18	17	17	20	17	18	15	19
37	12	14	13	20	26	22	24	21	25
38	17	19	18	16	19	16	17	14	18
39	13	15	14	19	25	21	23	20	24
40	18	19	18	16	18	15	16	13	17
41	13	14	13	20	25	22	24	20	24
42	16	18	17	17	21	18	19	16	20

Примечание: 1 – Ассертивные действия, 2 – вступление в социальный контакт, 3 – Поиск социальной поддержки, 4 – Осторожные действия, 5 – Импульсивные действия, 6 – Избегание, 7 – Манипулятивные действия, 8 – Асоциальные действия, 9 – Агрессивные действия.

Приложение Ё

Таблица 9

Результаты исследования контрольного этапа по методике «Опросник совладания со стрессом СОРЕ»

Шкала №	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
13	2,2	3,4	2,5	2,1	2	3,2	2	1,8	3,3	2,3	2,2	1,5	2,4	2,1	2
14	2,1	3,6	2,3	2	1,9	3,4	2,1	1,7	3,5	2,2	2,1	1,6	2,3	2	1,9
15	2,4	3,2	2,6	2,2	2,1	3,1	2,3	1,9	3,2	2,4	2,3	1,8	2,5	2,2	2,1
16	2	3,7	2,4	1,9	1,8	3,5	2	1,6	3,6	2,1	2	1,3	2,2	1,9	1,8
17	2,3	3,3	2,7	2,3	2,2	3	2,4	2	3,1	2,5	2,4	2,9	2,6	2,3	2,2
18	1,9	3,8	2,2	1,8	1,7	3,6	1,9	1,5	3,7	2	1,9	1,2	2,1	1,8	1,7
20	2,2	3,5	2,4	2	2	3,3	2,2	1,8	3,4	2,2	2,1	1,5	2,3	2	2
21	2,4	3,2	2,7	2,3	2,2	3,1	2,6	2	3,2	2,5	2,4	1,7	2,6	2,2	2,2
22	2,1	3,6	2,3	2	1,9	3,4	2,1	1,7	3,5	2,1	2	1,7	2,2	2	1,9
24	2	3,7	2,4	1,9	1,8	3,5	2	1,6	3,6	2,1	2	1,2	2,2	1,9	1,8
25	2,7	2,4	3,5	2,6	2,5	2,6	2,1	3,4	2,5	2,3	2,7	1,4	2,6	2,2	2,3
26	2,5	2,6	3,7	2,5	2,3	2,8	2	3,6	2,6	2,2	2,6	1,3	2,5	2,1	2,1
28	2,4	2,7	3,8	2,4	2,2	2,9	1,9	3,7	2,7	2,1	2,5	1,9	2,4	2	2
30	2,3	2,8	3,9	2,3	2,1	3	1,8	3,8	2,8	2	2,4	2,2	2,3	1,9	1,9
31	2,6	2,5	3,6	2,6	2,4	2,7	2,1	3,5	2,5	2,3	2,7	2,1	2,6	2,2	2,2
33	2,2	2,9	3,8	2,2	2	3,1	1,9	3,7	2,9	2	2,3	1,4	2,2	1,8	1,8
35	2,5	2,7	3,7	2,4	2,2	2,9	2	3,6	2,7	2,1	2,5	1,5	2,4	2	2
37	2,1	3	3,9	2,1	1,9	3,2	1,8	3,8	3	1,9	2,2	2,6	2,1	1,8	1,7
39	2,4	2,8	3,8	2,3	2,1	3	1,9	3,7	2,8	2	2,4	1,3	2,3	1,9	1,9
41	2,3	2,9	3,7	2,2	2	3,1	1,8	3,8	2,9	1,9	2,3	1,4	2,2	1,8	1,8

Примечание: F1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, F2 – Мысленный уход от проблемы, F3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, F4 – Использование инструментальной социальной поддержки, F5 – Активное совладание, F6 –

Отрицание, F7 – Обращение к религии, F8 – Юмор, F9 – Поведенческий уход от проблемы, F10 – Сдерживание, F11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, F12 – Использование «успокоительных», F13 – Принятие, F14 – Подавление конкурирующей деятельности, F15 – Планирование.

Приложение Ж

Результаты исследования контрольного этапа по методике «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций SACS»

№ / Модель поведения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	17	18	18	21	12	19	12	11	11
14	16	17	17	21	13	20	13	12	12
15	18	18	19	20	12	18	12	11	11
16	15	16	16	22	13	20	13	12	12
17	18	19	19	20	12	18	12	11	11
18	14	15	15	22	13	21	14	12	13
20	16	17	17	21	13	20	13	12	12
21	18	18	19	20	12	18	12	11	11
22	15	16	16	22	13	20	13	12	12
24	14	15	15	22	14	21	14	13	13
25	18	18	18	18	18	16	17	14	17
26	17	17	17	18	18	17	18	15	18
28	16	16	16	19	19	18	19	16	19
30	16	16	15	19	20	19	19	17	20
31	18	18	18	18	17	16	17	14	17
33	15	15	15	20	20	19	20	17	20
35	16	16	16	19	19	18	19	16	19
37	14	15	14	20	21	20	21	18	21
39	15	15	15	20	20	19	20	17	20
41	15	15	15	20	20	20	20	17	20

Примечание: 1 – Ассертивные действия, 2 – вступление в социальный контакт, 3 – Поиск социальной поддержки, 4 – Осторожные действия, 5 – Импульсивные действия, 6 – Избегание, 7 – Манипулятивные действия, 8 – Асоциальные действия, 9 – Агрессивные действия.

Лист нормоконтроля

Обучающийся Кушнерова Екатерина Ивановна

фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: «Развитие адаптивных копинг-стратегий студентов вуза»

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер _____

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)