

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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

ПАШКОВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ**

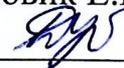
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

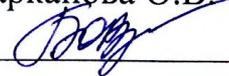
28.05.18



Научный руководитель

к.псих.н., доцент Барканова О.В.

28.05.18



Дата защиты

28.06.2018г.

Обучающийся

Пашкова Д.А.

28.05.18



Оценка _____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Проблема совладающего поведения в психологии.....	7
1.2. Психологические особенности старшего подросткового возраста.....	17
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	24
2.1. Организация и методы исследования	24
2.2. Результаты эмпирического исследования совладающего поведения старших подростков.....	25
2.3. Тренинговая программа по развитию эффективных стратегий совладающего поведения у старших подростков.....	33
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	500

ВВЕДЕНИЕ

Проблема совладающего поведения в настоящее время является одной из актуальных, несмотря на то, что относительно недавно стала разрабатываться в психологии. В современном мире из-за динамичного темпа жизни человек вынужден сталкиваться с тяжелыми стрессовыми ситуациями каждый день, находить выходы из них и адаптироваться к сложившейся ситуации. Попадая в подобные ситуации, человек пытается использовать все имеющиеся у него ресурсы для того, чтобы обрести чувство безопасности. Феномен совладающего поведения носит психологическое предназначение, которое состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к трудной стрессовой ситуации.

Актуальность данного исследования состоит в том, что подростковый возрастной период является самым трудным и сложным из всех детских возрастов, представляющий собой формирование и становление личности. Центральным личностным новообразованием данного периода является, прежде всего, становление самосознания, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, чувство взрослости. Это этап когда подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он учится стратегиям преодоления жизненных трудностей, стрессовых ситуаций и отрицательных эмоциональных состояний. Именно поэтому для него так важно иметь поддержку и взаимопонимание со стороны референтной группы. Успешное овладение этими стратегиями способствует сохранению психического и психологического здоровья подростка. Кроме того стрессовой является ситуация выбора профессии и поступления в ВУЗ в старшем подростковом возрасте. Поступить в колледж, продолжить обучение до 11 класса, поступить в хорошее высшее учебное заведение или пойти работать - поиск ответов на эти вопросы расходует у них много сил и вызывает состояние стресса.

Какие стратегии используют старшие подростки чаще всего для преодоления стрессовых ситуаций? Какими чаще пользуются мальчики, а какими девочки? На данные вопросы нет пока однозначного ответа.

Цель: Изучение особенностей совладающего поведения старших подростков.

Объект исследования – совладающее поведение.

Предмет исследования – особенности совладающего поведения старших подростков.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы совладающего поведения в психологии.
2. Дать характеристику психологическим особенностям подросткового возраста.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование совладающего поведения старших подростков.
4. Проанализировать результаты эмпирического исследования.

Гипотеза: Существуют отличия в особенностях совладающего поведения у юношей и девушек 15-16-летнего возраста. В частности, в стрессовых ситуациях юноши чаще, чем девушки, прибегают к использованию когнитивных стратегий, и их стратегии более адаптивны, нежели стратегии девушек.

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие **методы:**

- 1) теоретические: анализ литературы, обобщение и систематизация информации;
- 2) эмпирические: опрос;
- 3) обработки данных: количественная и качественная обработка данных.

Для достижения цели были использованы следующие **методики**:

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

2) адаптированный вариант опросника копинг-стрессового поведения (адаптация Т.А. Крюковой) «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера.

Эмпирическое исследование проводилось на базе 9-ых классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №XX» Советского района города Красноярска. В исследовании приняли участие 65 учащихся-подростков. Из них 38 юношей и 27 девушек от 15-и до 16-и лет.

Теоретическую основу исследования составили теории зарубежных психологов, таких, как: J.H. Amirkhan, S.K. Webster, R.S. Lazarus, A.D. Kanner, N.M. Ryan, J.M. Sacks и др.

В отечественной психологии в изучение проблематики совладающего поведения внесли неоценимый вклад такие ученые, как: Л.И. Анцыферова, Т.Д. Крюкова, Е.С. Балабанова, Н.О. Белорукова, И.А. Горьковая, Т.А. Данилова, М.С. Замышляева, М.В. Сапоровская и др.

Также данной проблемой заинтересованы специалисты из области медицинской психологии, такие, как: В.А. Абабков, Н.И. Сирота, И.А. Горьковая, Н.А. Русина, В.М. Ялтонский.

Практическая значимость данного научного исследования определяется возможностью широкого применения полученных в эмпирическом исследовании результатов и выводов для психолого-педагогической работы со старшими подростками.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целью, объектом, предметом, задачами и гипотезой исследования. Работа состоит из введения, двух глав и заключения, библиографического списка, содержит приложения.

Введение раскрывает актуальность темы исследования, определяет степень научной разработки темы, цель исследования, раскрывает практическую значимость работы.

В первой главе рассматривается история возникновения термина совладающего поведения, его основные характеристики, а также различные научные взгляды на его определение. При этом, определяется какое место совладающее поведение занимает в жизнедеятельности личности.

Во второй главе описаны методики эмпирического исследования и его количественные и качественные результаты. Также в качестве рекомендаций представлена тренинговая программа для развития способности грамотно, своевременно и осознанно подбирать те или иные копинг-стратегии и повышения стрессоустойчивости старшеклассников посредством расширения репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.

В заключении подведены итоги исследования, сформированы окончательные выводы по теме исследования.

Основные результаты эмпирического исследования были представлены на V Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», а также на конкурсе научных работ по психолого-педагогическому направлению в номинации «Статья» в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века»

Результаты эмпирического исследования будут опубликованы в виде статьи в научном журнале «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема совладающего поведения в психологии

В настоящее время проблема совладающего поведения активно обсуждается психологами как зарубежной, так и отечественной психологии. Проблема совладающего поведения возникла еще во второй половине XX века благодаря исследованиям Л. Мэрфи, направленным на выявление способов преодоления детьми кризисов развития. Ввел и закрепил в психологии термин «копинг» А. Маслоу, который под ним подразумевал постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними [24].

Вслед за ним Р. Лазарус использовал данный термин при анализе событий, порождающих тревогу и в качестве осознанного совладания человека со стрессом. Здесь уместно дать определение понятию стресса. Стресс – это обширный круг состояний, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры [34, с. 653].

Совместно с Лазарусом Фолкман определял копинг-поведение, опираясь на оценку индивидами величины потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов [21, с. 253].

Отечественные исследователи трактуют термин «копинг-поведение» как совладающее поведение или же психологическое преодоление. Копинг-поведение подразумевает индивидуальный способ совладания человека с трудной ситуацией в соответствии с ее значимостью и обусловленной наличием личностно-средовых ресурсов, которые определяют стратегию совладания.

Ресурсы психологического преодоления представляют собой актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов

или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций. Такие ресурсы преодоления включают в себя следующий ряд специфических психологических «инструментов»:

- 1) осознанность;
- 2) мотивация;
- 3) значимость, целенаправленность их использования / накопления [22].

Э. Фромм считает, что есть три психологических ресурса, помогающих человеку в преодолении стрессовых ситуаций: надежда, рациональная вера и душевная сила (мужество).

Личностный ресурс представляет собой ценностно-эмоциональную сферу человека, включающую в себя различные социально-психологические и возрастные характеристики такие, как:

- 1) социальная ситуация развития;
- 2) ведущий вид деятельности;
- 3) сфера общения;
- 4) психические новообразования [2].

Личностные ресурсы позволяют индивиду осознавать и контролировать собственные действия, устанавливать эффективные отношения с другими, что влияет на динамику протекания стрессовой ситуации. Ресурсы личности развиваются в процессе всей ее жизнедеятельности. При этом их эффективное использование напрямую зависит от степени их осознанности и способности их распределять в зависимости от стрессогенных факторов.

Г.С. Никифоров выделяет категории ресурсов преодоления стресса:

1. К личностным ресурсам относятся:

– активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;

– сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;

- активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

2. К информационным и инструментальным ресурсам относятся:

- способность контролировать ситуации (оценивать адекватно степень ее воздействия на человека);
- использование методов или способов достижения желаемых целей (мастерство, способность, успешность);
- способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная и деятельностная активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стресс-ситуации;
- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации;
- материальные ресурсы [4, с. 66].

Копинг является фактором, помогающим осуществить психологическое приспособление к переживаемому стрессу. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий. В данном случае сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование и контролирование сложившейся ситуации или на приспособление к ней в случае, если ситуация не поддается контролю [17, с. 16].

Также следует помнить, что на уровень стрессоустойчивости влияют различные факторы. Д.А. Леонтьев выделяет внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на уровень стрессоустойчивости личности. К внешним относятся:

- 1) конфликтные ситуации в семейной или учебной сфере;
- 2) затруднения в построении неформального общения;

3) неблагоприятное состояние непосредственного окружения и особенности группы.

К внутренним факторам – индивидуально-личностные особенности (тип нервной системы и темперамента, локус контроля, интроверсия/экстраверсия, сенситивность, нервно-психическая устойчивость, самооценка, уровень конфликтности личности, эмоционально-волевые качества и др.). Данные качества составляют «адаптационный потенциал» личности [4, с. 64–65].

В разных теориях существуют различные классификации копинг-стратегий, из которых базисными являются:

1. Разрешение проблем.
2. Поиск социальной поддержки.
3. Избегание [34].

Конфликтологи выделяют три сферы реализации копинг-стратегий:

- 1) поведенческая;
- 2) когнитивная;
- 3) эмоциональная.

Виды совладающего поведения разделяют также с учетом степени их адаптивных возможностей:

- 1) адаптивный;
- 2) относительно адаптивный;
- 3) неадаптивный.

Анцыферова исследует динамику сознания и действия личности в трудных жизненных ситуациях, которые являются результатом психической переработки индивидом жизненных трудностей с позиций своей частично осознаваемой «теории» мира [1]. Рассматривая трудности жизни, необходимо учитывать ценности, имеющиеся у человека, которые в затруднительных ситуациях могут быть потеряны. Этот факт и делает ситуацию стрессовой.

Для того, чтобы защитить, сохранить то, что ценно для него, он вынужден прибегать к различным приемам и находить способы, чтобы

изменить сложившуюся ситуацию. Таким образом, мы можем сделать вывод: чем более значимый объект для личности находится в опасности и чем более сильно воспринимается личностью «угроза», тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью.

Говоря о проблеме совладающего поведения нельзя не упомянуть о таком неразрывно связанном с ним феноменом, как защитный механизм. Он представляет собой некую психологическую защиту, которая в свою очередь характеризуется отказом индивида от конструктивного решения проблемы в то время, когда способы совладания подразумевают необходимость проявлять продуктивную активность, стремление справиться с трудностями.

Изучая природу данных механизмов ученые-психологи разрабатывали различные теории, одной из которых в настоящее время является психозволюционная теория эмоций Роберта Плутчика, получившая мировое признание. В данной теории основными механизмами защиты выступают следующие:

- 1) инкорпорация;
- 2) отвержение;
- 3) протекция;
- 4) разрушение;
- 5) воспроизводство;
- 6) реинтеграция;
- 7) ориентация;
- 8) исследование.

Механизм возникновения психологической защиты происходит последовательно. Изначально происходит возникновение перцептивных механизмов таких, как: ощущения, внимание, восприятие. Эти механизмы служат в качестве ответственного регулятора защит. Поведение выражается в механизмах отрицания и регрессии. Следом за ними возникают механизмы защиты связанные с памятью, которые предполагают забывание информации такие, как: вытеснение и подавление. Далее возникает механизм

рационализации, связанный с мышлением и воображением, при помощи которого информация переоценивается более сложным видом защиты. Заключительную роль регулятора внутриличностного баланса играет механизм психологической защиты, способствующий погашению доминирующей энергии [33].

При использовании психологических защит происходит искажение реальности следующим образом: неприятные аспекты игнорируются или быстро забываются и, при попадании в сознание, интерпретируются выгодным для индивида способом.

Психологи утверждают, что «основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних» [12, с. 52].

Стратегии поведения, включающие в себя механизмы психологической защиты и совладание, по сути, являются различными вариантами процесса адаптации и подобно внутренней картине жизненного пути. Они подразделяются на личностно, соматически и социально ориентированные, в зависимости от того, какой именно уровень жизнедеятельности преимущественно принимает участие в адаптационном процессе [8].

Механизмы защиты неосознаваемы, характеризуются более быстрым уменьшением эмоционального напряжения и работают по принципу «здесь и теперь» и, в случае их закрепления, становятся дезадаптивными. Механизмы совладания являются более пластичными и требуют включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, то есть большей затраты энергии.

Мы можем говорить о том, что механизмы защиты и совладающее поведение характеризуются единством процесса взаимодействия, непрерывно чередуются и имеют тонкую грань постоянного перехода от защит к совладанию.

Рассматривая данную проблематику с точки зрения эффективности и неэффективности копинг-стратегий, исследователи пришли к тому, что стратегии следует сгруппировать в копинговые стили, представляющие

собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили – это прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, а дисфункциональные (в литературе – «избегающий копинг») связаны с использованием непродуктивных стратегий.

Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории:

- 1) обращение к другим (за поддержкой к кому-либо);
- 2) непродуктивный копинг (стратегии избегания, как результат неспособности справиться с ситуацией);
- 3) продуктивный копинг (работать над проблемной ситуацией, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими).

В данной классификации предпринята попытка выделить помимо продуктивных и непродуктивных копингов ещё одно измерение – «социальная активность» (обращение к другим), которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.

А. Билингс и Р. Моос выделяли 2 вида стратегий преодоления стресса:

- 1) активные (оценка ситуации, вмешательство в ситуацию);
- 2) пассивные (эскапизм) [4, с. 61].

На сегодняшний день одними из наиболее апробированных методик для измерения совладающего поведения являются: опросник Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций» и адаптированный вариант опросника копинг-стрессового поведения (адаптация Т.А. Крюковой) «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера.

Также следует сказать об особенностях совладающего поведения юношей и девушек старшего подросткового возраста. Старший подростковый возраст является ответственным периодом в становлении самооценки, мировоззрения, Я-концепции, системы отношений со взрослыми и сверстниками, интересов, увлечений и социальной направленности.

Подросток проходит маргинальную (промежуточную или псевдоустойчивую) стадию социализации, которая связана в первую очередь с самоутверждением личности, ее групповой идентичностью [30, с. 296]. С одной стороны, подросток стремится сохранить свою индивидуальность, выделиться среди остальных сверстников, а с другой – быть как все, принадлежать какой-либо группе, соответствовать ее требованиям и нормам, соблюдать некие правила, единые для всей группы, тем самым быть принятым ее, быть ее частью. Данное противоречие подростки вынуждены решать самостоятельно. Они либо уходят в себя и, тем самым, теряют контакты со сверстниками и друзьями, либо идут по пути слепого конформизма, т.е. некритического приятия любых установленных группой предписаний, правил и требований и отказа от личной свободы и самостоятельности во мнениях и суждениях, порой с потерей собственной индивидуальности.

Стратегии совладания старших подростков проявляются преимущественно в поведенческой, эмотивной и когнитивной сферах личности.

Следует учитывать тот факт, что на предпочитаемые стратегии совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности такие, как:

- 1) темперамент;
- 2) уровень тревожности;
- 3) тип мышления;
- 4) особенности контроля;
- 5) направленность характера.

В.В. Лебединский подмечает, что старшие подростки чаще используют эмоциональные способы борьбы со стрессом, так как особенностью их возраста является – эмоциональная насыщенность [12].

В книге И.М. Никольской, Р.М. Грановской «Психологическая защита у детей» говорится о том, что «...стратегии эмоционального совладания

проявляются в виде различных неадекватных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста, плача, злости или к подчеркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации. Иногда имеют место страдания в связи с возложением вины на себя, самообвинением, а иногда, напротив, полный отказ от эмоционально активной реакции и переход к пассивному соучастию, когда вся ответственность за последствия снимается с себя и возлагается на кого-то [12, с. 135].

Поведенческие стратегии выражаются в смене деятельности или изменении ее форм. Также для старшего подростка распространенным способом ухода от трудных жизненных ситуаций является общение с друзьями, сверстниками. В общении с ними они ищут поддержку.

Младшим подросткам эффективно помогают инфантильные стратегии: кусать ногти, даться или бороться, сходить с ума. В то время, как старшим подросткам помогают справиться с трудными жизненными ситуациями объятия, поглаживания и произнесение молитв. Скорее всего, это связано с ростом полового влечения, как одной из особенностей данного возраста.

Х. Том разработал систему категорий, с помощью которых описал формы реакции старших подростков на конфликты и жизненные трудности.

Среди них наиболее часто проявляющимися оказались:

- 1) достижение;
- 2) противодействие;
- 3) оппозиция;
- 4) приспособление к требованиям ситуации и потребность окружения, а

поддержка социальных контактов.

Среди редких реакций в старшем подростковом возрасте оказались:

- 1) обвинения, направленные на себя / окружающих;
- 2) податливость;
- 3) психосоматические реакции;
- 4) внутреннее дистанцирование.

Следует заметить, что иерархия реакций может меняться с возрастом, изменением здоровья и так далее.

Согласно исследованиям М. Тышковой у подростков от 11 до 12 лет преобладающей реакцией на трудности является реакция протеста, символический уход из экстремальных ситуаций или попытки сделать конструктивный вывод из прошлых неудач. В свою очередь, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонским, Н.М. Лыковой, проведя исследования подростков 11-12 лет, обнаружили, что у них в этом возрасте еще не сформирован свой индивидуальный стиль совладания со стрессом, в нем присутствуют предлагаемые окружающей действительностью пути преодоления стресса

Интеллектуальные стратегии постепенно возрастают с появлением теоретичного, абстрактно-логического мышления.

Существенное влияние на выбор субъектом стратегий совладания оказывают социокультурные переменные: социальное взаимодействие и межличностные отношения [19, с. 90].

Также, подростки, в силу особенностей своего возраста, проявляющихся в «эмоциональной насыщенности», несформированности личности, индивидуальности и мировоззрения, особо восприимчивы к любого рода стрессовым ситуациям и препятствиям, возникающим на их жизненном пути. В целом подростковый возраст характеризуется потребностью познавать себя и стремлением открывать через рефлекссию свою сущность, свою несформированную и постоянно меняющуюся личность. Это лишает подростка спокойной душевной жизни. К тому же именно в этом период диапазон полярных чувств очень велик.

Подростки часто остаются наедине со своими чувствами, зачастую подавляют их. К тому же чувства не всегда осознаваемы подростком, что препятствует развитию копинг-поведения. При этом значимый близкий человек редко воспринимается как понимающий участник, готовый помочь найти выход из сложившейся ситуации [38].

Вследствие всего этого подростки сильно подвержены риску нарушения эмоциональной, когнитивной и поведенческой и без того еще несформированных сфер. Из-за этого его психическое, а значит, и психологическое здоровье оказывается так же в зоне риска. При таком понимании совладающее поведение очень важно для полноценного, всестороннего развития личности подростка, а так же для поддержания здоровья. В связи с этим изучение подростковых стратегий совладающего поведения представляется актуальной и практически значимой психологической проблемой.

1.2. Психологические особенности старшего подросткового возраста

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

Помимо учения ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение и общественно-полезная и значимая деятельность. Ребенок, под влиянием своих предпочтений или взглядов сверстников и авторитетных для него взрослых, может сам выбрать, какая деятельность из вышесказанных будет для него ведущей.

Следует сказать о социальной ситуации развития подростка. С одной стороны, внешние условия и обстоятельства жизни не меняются: та же семья, та же школа и сверстники. Однако значительные изменения происходят во внутренней позиции ребенка. У него формируются нравственные качества

личности, ценностные ориентации. Он переводит фокус внимания от направленности на внешний мир на направленность на себя самого. В этом возрасте происходит половое созревание ребенка, которое характеризуется не только физической зрелостью, но и зрелостью социальной. Социальная зрелость под собой подразумевает вовлечение во «взрослую» жизнь, усвоение норм и правил, принятых в обществе.

Подростковый возраст – это период, когда ребенок начинает усваивать такие черты взаимодействия людей, как взаимопомощь, сотрудничество, взаимовыручка через отношения со сверстниками. Сама дружба становится одной из самых значимых ценностей в этом возрасте. Для подростка становится важным занять значимую позицию в обществе, выполнять общественно полезную деятельность, т.к. этом возрасте у ребенка развивается способность к рефлексии, осознанию своего внутреннего мира и внутренних качеств, повышается уровень социальной активности, растер интерес к собственному будущему. Также возникает чувство взрослости, у ребенка появляется потребность в самоутверждении, требовании равенства в правах, вследствие чего часто возникают трудности во взаимоотношениях с родителями, учителями и сверстниками.

Одной из главных особенностей подростка является личностная нестабильность по причине перестройки отношений подростка к себе самому.

Ст. Холл впервые выделил ряд основных противоречий подросткового возраста:

- 1) чрезмерная активность и вялость;
- 2) веселость и уныние;
- 3) эгоизм и альтруистичность;
- 4) уверенность в себе и застенчивость;
- 5) страсть к общению и замкнутость;
- 6) чувствительность и апатия;
- 7) стремление к реформаторству и рутине;

- 8) страсть к чтению и ненависть к нему;
- 9) высокая и низкая нравственность;
- 10) любовь к наблюдению и рассуждению;
- 11) умственная любознательность и равнодушие.

Для подростка важны волевые качества, умение управлять своим поведением и чувствами, хоть для них и свойственно слабование. Так же для них характерна острая борьба мотивов. По мнению Л.С. Выготского для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели». Так как подросток в силу своего возраста очень эмоционален, чтобы он проявлял свои волевые качества по отношению к достижению цели, ему важна ее эмоциональная значимость. Тем самым, развитие волевых качеств и саморегуляции служит основой развития самовоспитания.

Период ускорения физического развития и полового созревания называют пубертатным периодом. В этот период также происходит заметное увеличение скорости роста, повышение количества жировой и мышечной массы, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, кардинальные изменения происходят во всех органах и системах организма [30, с. 461]. Пик физического развития у юношей – 14 лет у девушек – 11-12 лет.

В подростковом периоде между юношами и девушками существенно изменяются отношения по отношению друг к другу. У юношей интерес к девушкам проявляется в неадекватных формах, как, например агрессивное поведение. Однако девушки реагируют на такое поведение достаточно спокойно: жалуются, но не обижаются. Постепенно общение между юношами и девушками становится открытым: создаются разнополюсные компании, возникают привязанности.

Итак, подростковый возраст характеризуется следующими основными особенностями:

- 1) половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающее эмоциональную и личностную неустойчивость;

2) изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;

3) смена ведущего вида деятельности: с учебной деятельности на интимно-личностное общение со сверстниками или общественно-полезную деятельность;

4) познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников;

5) появление «чувства взрослости» - основное новообразование;

6) центральное новообразование - становление Я-концепции, как интегративной, целостной системы представлений о себе, своей сущности.

Кроме того, в связи с темой исследования, необходимо сказать об особенностях старших подростков в частности. Выделяют следующие основные особенности старших школьников: повышенная по сравнению с другими возрастами значимость тесных эмоциональных контактов и интенсивная социализация, которая, в свою очередь, меняет характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Это неизбежно приводит к эмансипации и усилению негативных поведенческих реакций со стороны старшеклассников, а также к попыткам усилить контроль со стороны родителей, что является основополагающим фактором возникновения комплекса личностных проблем и трудностей во взаимоотношениях между подростками и взрослыми, который повышает тревожность и тех и других [5].

В силу того, что российские старшеклассники в настоящее время оказались помимо переходного возрастного периода еще и на так называемом «перекрестке эпох», понимание особенностей старшего подросткового возраста претерпевает ряд изменений. Изменения, как правило, касаются представлений старших подростков о современном мире, о своих жизненных перспективах и способах их реализации. Кардинально меняются их цели, ценности и нормы поведения, что влияет на

психологические характеристики подростков, а также на психофизиологические способы реагирования в стрессовых ситуациях.

Кроме того, старший подростковый возраст является особенно сензитивным к формированию нравственных убеждений и ценностных ориентаций, которые способствует формированию и становлению их мировоззрения.

Также из-за такого новообразования подросткового возраста, как жизненное и профессиональное самоопределение, старший подросток вынужден в короткий промежуток времени решать основные задачи дальнейшего своего развития. Для благополучного развития и формирования личности необходима удовлетворенность настоящим и, одновременно, устремленность в будущее. Такое развитие происходит через межличностные отношения, в частности со сверстниками. Для старшего подростка очень важно научиться знакомиться с желаемым человеком или компанией сверстников, разделяя нормы и интересы значимой для него группы, но при этом ощущая свою индивидуальность и взрослость.

Главное новообразование юношеского возраста – развитие рефлексии, открытие «Я-реального» и понимание «Я-идеального», расхождение между которыми приводит к возникновению внутриличностных конфликтов, и осознание собственной индивидуальности [5].

Формирование самосознания у старшего подростка способствует более глубокому пониманию других людей. Также оно тесно связано с развитием представлений о времени (настоящего и будущего, что приводит к осознанию конечности существования, вызывая тревогу и страх, в то же время предполагает формирование чувства стабильности и неизменности во времени, что в свою очередь снижает тревогу перед неопределенностью. Таким образом, поиск идентичности старшего подросткового возраста, который является центральной задачей периода взросления, основывается на осознании временной протяженности.

Формирование абстрактного мышления сопровождается потребностью в рассуждениях об экзистенциальных вопросах, таких как: кто я такой, какое место я занимаю среди людей, каков смысл жизни и так далее.

Исходя и выше сказанного, можно подвести итог, говоря о том, что данный возрастной период характеризуется подростковым кризисом – ломкой, резкой сменой всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания [41, с. 255].

Характер протекания и успешность прохождения данного этапа во многом зависит от отношения взрослых к изменениям в растущем подростке, от их умения подобрать верный подход к нему, выстроить с ним грамотные взаимоотношения, а главное – учитывать в процессе обучения и воспитания при всем этом индивидуальные особенности личности подростка и принимать их безоценочно, не критикуя. К концу подросткового кризиса формируется ряд новообразований: рождение социального «Я», «Я-концепции», формирования «внутренней позиции», появляется потребность выполнять общественно значимую и полезную деятельность, возникает самосознание, порождающее потребность в самоутверждении, происходит формирование самоопределения [7, с. 244].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

По результатам анализа литературы можно сделать следующие выводы:

1. Копинг-поведение (совладающее поведение) – это индивидуальный способ совладания человека с трудной ситуацией в соответствии с ее значимостью и обусловленной наличием личностно-средовых ресурсов, которые определяют стратегию совладания.

2. Стресс – это обширный круг состояний, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры.

3. Существуют виды совладающего по степени их адаптивных возможностей: адаптивный, относительно адаптивный, неадаптивный.

4. Существуют сферы реализации копинг-стратегий: поведенческая, эмотивная и когнитивная.

5. Ресурсы психологического преодоления, включая личностные ресурсы, индивидуально-психологические особенности личности подростка: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности контроля, направленность характера являются факторами, влияющими на формирование совладающего поведения на протяжении всей жизни человека.

6. Возрастные рамки подросткового возраста – от 11-12 (младший подростковый возраст) до 15-17 лет (старший подростковый возраст).

7. Ведущий вид деятельности подростков – интимно-личностное общение и общественно-полезная и значимая деятельность.

8. Данный возрастной период характеризуется подростковым кризисом, к концу которого формируются следующие новообразования: рождение социального «Я», появление и формирование «Я-концепции», формирования «внутренней позиции», появляется потребность выполнять общественно значимую и полезную деятельность, возникает самосознание, порождающее потребность в самоутверждении, возникает самоопределение.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе 9-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №XX» Советского района города Красноярск.

Целью исследования было выявить и изучить особенности совладающего поведения старших подростков, а также сравнить их наличие и степень выраженности у юношей и девушек.

В исследовании приняли участие 65 учащихся-подростков. Из них 38 юношей и 27 девушек от 15-и до 16-и лет.

В качестве первой методики сбора социологических данных был выбран опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленный на диагностику копинг-стратегий [4, с. 289].

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

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

Методика адаптирована на различных группах больных с получением нормативных данных на здоровой популяции в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством доктора медицинских наук, профессора Л.И. Вассермана.

Респонденту предлагалось выбрать из ряда утверждений каждого раздела только один вариант, при помощи которого он чаще всего разрешает трудные ситуации и в бланке ответов №1 (Приложение А) обвести его кружком. Время на выполнение не более 5-7-и минут.

Инструкция: «Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные стрессовые ситуации. Обведите кружком тот вариант

ответа, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант ответа».

Второй методикой сбора данных был выбран адаптированный вариант опросника копинг-стрессового поведения (адаптация Т.А. Крюковой) «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса и М.И. Паркера [4, с. 304].

Данная методика включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий (ориентация на решение задачи, эмоции и избегание).

Опросник включает 48 утверждений с рейтинговой шкалой от 1 до 5. По результатам исследования можно выстроить профиль, какая стратегия является доминирующей, а какая – ситуативной. Респонденту предлагалось прослушать 48 возможных реакций человека (отражены в Приложении Б) на различные трудные, стрессовые ситуации и в бланке ответов №2 (отражены в Приложении В) отметить галочкой то, как часто он ведет себя подобным образом, находясь в этих ситуациях. Время на выполнение – 10-15 минут.

Инструкция: «Отметьте галочкой то, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации».

Методики могут послужить основой для дальнейших исследований юношей и девушек старшего подросткового возраста. Комплексное применение методов и методик позволяет глубже изучить проблему совладающего поведения старших подростков.

2.2. Результаты эмпирического исследования совладающего поведения старших подростков

Первичные данные, полученные в ходе проведения обследования старших подростков по проблеме совладающего поведения отражены в Приложении Г.

Результаты исследования совладающего поведения старшего подростка по первой методике, опроснику Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», направленному на диагностику копинг-стратегий, представлены в виде Таблиц 1, 2, 3, 4, диаграмм на Рис. 1, 2 и 3. В Таблице 1 представлены данные по виду адаптивности той или иной стратегии.

Таблица 1

Стратегии подростков в соответствии с уровнем их адаптивности

Стратегия	Процентное соотношение
1	2
неадаптивные	
смирение	5%
растерянность	5%
диссимуляция	5%
игнорирование	0%
подавление эмоций	34%
покорность	5%
самообвинение	3%
агрессивность	3%
активное избегание	14%
отступление	26%
относительно адаптивные	
относительность	20%
придача смысла	17%
религиозность	6%
эмоциональная разрядка	4%
пассивная кооперация	6%
компенсация	8%
отвлечение	37%
конструктивная активность	2%
адаптивные	
проблемный анализ	10%
установка собственной ценности	10%
сохранение самообладания	22%
протест	0%
оптимизм	38%
сотрудничество	5%
обращение	5%
альтруизм	10%

Из Таблицы 1 видно процентное соотношение каждой отдельной стратегии в каждом из видов.

Неадаптивные стратегии: 1 место – подавление эмоций (34%), 2 место – отступление (26%), 3 место – активное избегание (14%).

Относительно адаптивные: 1 место – отвлечение (37%), 2 место – относительность (20%), 3 место – придача смысла (17%).

Адаптивные стратегии: 1 место – оптимизм (38%), 2 место – сохранение самообладания (22%), 3 место – проблемный анализ (10%), установка собственной ценности (10%) и альтруизм (10%).

В Таблице 2 отображены данные по копинг-стратегиям в соответствии с полом испытуемого.

Таблица 2

Стратегии юношей и девушек подросткового возраста в соответствии с уровнем их адаптивности

Стратегия	Юноши	Девушки
1	2	3
неадаптивные		
смирение	0%	10%
растерянность	0%	10%
диссимуляция	6%	3,5%
игнорирование	0%	0%
подавление эмоций	37%	31%
покорность	3%	7%
самообвинение	3%	3,5%
агрессивность	6%	0%
активное избегание	15%	14%
отступление	30%	21%
относительно адаптивные		
относительность	19%	20%
придача смысла	11%	24%
религиозность	0%	12%
эмоциональная разрядка	0%	8%
пассивная кооперация	7%	4%
компенсация	11%	4%
отвлечение	48%	28%

Продолжение таблицы 2

1	2	3
конструктивная активность	4%	0%
адаптивные		
проблемный анализ	13%	3%
установка собственной ценности	12%	7%
сохранение самообладания	27%	13%
протест	0%	0%
оптимизм	36%	43%
сотрудничество	4%	7%
обращение	2%	10%
альтруизм	6%	17%

Из Таблицы 2 видно процентное соотношение каждой отдельной стратегии в каждом из видов в соответствии с полом.

Неадаптивные стратегии:

1 место: юноши и девушки – подавление эмоций (37 и 31% соответственно);

2 место: юноши и девушки – отступление (30 и 21% соответственно);

3 место: юноши и девушки – активное избегание (15 и 14% соответственно).

Относительно адаптивные:

1 место: юноши и девушки – отвлечение (48 и 28% соответственно);

2 место: юноши – относительность (19%), девушки – придача смысла (24%);

3 место: юноши – придача смысла (11%) и компенсация (11%), девушки – относительность (20%).

Адаптивные стратегии:

1 место: юноши и девушки – оптимизм (36 и 43% соответственно);

2 место: юноши – сохранение самообладания (27%), девушки – альтруизм (17%);

3 место: юноши – проблемный анализ (13%), девушки – сохранение самообладания (13%).

Стоит заметить, что многие выбранные стратегии (неадаптивные, относительно адаптивные и адаптивные) совпадают у юношей и девушек подросткового возраста.

Кроме того, стратегии из Таблицы 1 подразделяются по сферам деятельности, в которых они проявляются, и отображены в процентном отношении относительно адаптивности по каждой сфере у юношей и девушек старшего подросткового возраста в Таблицах 3 и 4, представленных ниже.

Таблица 3

Копинг-стратегии девушек-старших подростков

Девушки			
стратегии сферы деятельности	адаптивные	неадаптивные	относительно адаптивные
когнитивные	23%	21%	61%
эмоциональные	44%	39,5%	13%
поведенческие	33%	39,5%	26%

Таблица 4

Копинг-стратегии юношей-старших подростков

Юноши			
стратегии сферы деятельности	адаптивные	неадаптивные	относительно адаптивные
когнитивные	51%	11%	29%
эмоциональные	37%	49%	7%
поведенческие	12%	40%	64%

Из Таблиц 3 и 4 видно, что девушки чаще всего используют относительно-адаптивные когнитивные копинг-стратегии (61%), а юноши – относительно-адаптивные поведенческие стратегии (64%).

На втором месте по частоте применения у девушек адаптивные эмоциональные стратегии (44%), у юношей – адаптивные когнитивные стратегии (51%). Наконец, на третьем месте у девушек неадаптивные

эмоциональные и поведенческие стратегии (39,5%), у юношей – неадаптивные эмоциональные (49%). Реже всего и девушки, и юноши используют относительно-адаптивный эмоциональный копинг (13% и 7% соответственно). Данные Таблиц 3 и 4 стр. 29-30 отображены в диаграммах на Рис. 1, 2 и 3 стр. 31-32.

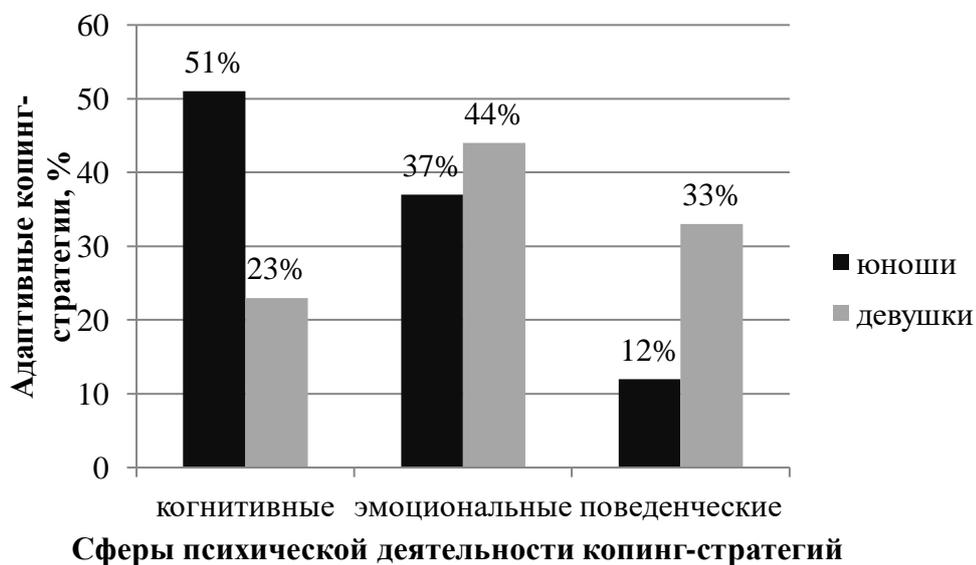


Рис. 1. Результаты по адаптивным копинг-стратегиям по методике «Способы преодоления критических ситуаций», в %

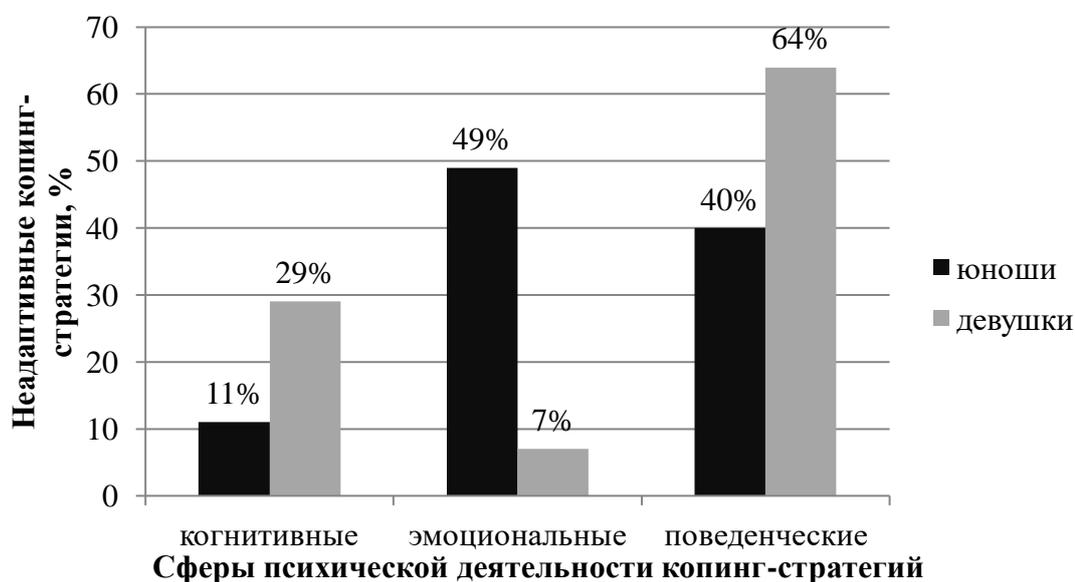


Рис. 2. Результаты по неадаптивным копинг-стратегиям по методике «Способы преодоления критических ситуаций», в %

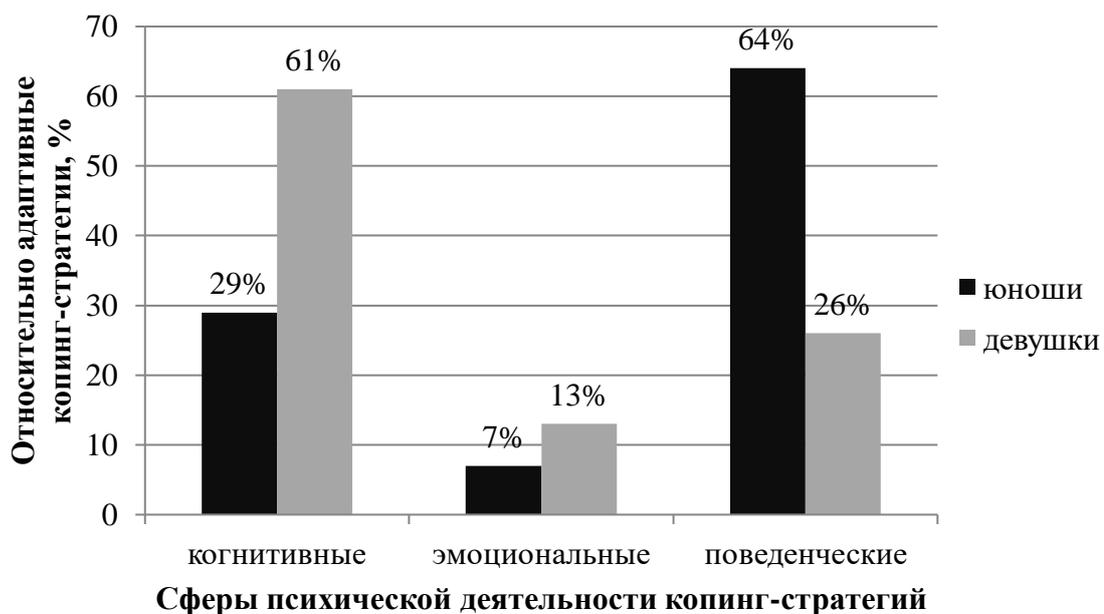


Рис. 3. Результаты по относительно адаптивным копинг-стратегиям по методике «Способы преодоления критических ситуаций», в %

Полученные данные нам говорят о существенных различиях в наличии тех или иных копинг-стратегий у юношей и девушек. Возможно, это обусловлено возрастными особенностями старшего подросткового возраста, такими как: тип мышления, особенности эмоционально-волевой сферы, несформированная «Я-концепция», неустановленное мировоззрение, а также несформированность стратегий совладающего поведения. Исходя из результатов исследования по данной методике, мы полагаем, что ключевую роль играют ситуации, происходящие ежедневно и то окружение, которое старший подросток считает для себя авторитетным, кому доверяет.

Также, результаты данной методики показывают нам, что ни одна сфера деятельности не адаптирована в полной мере, как для юношей, так и для девушек. Данный факт с большой вероятностью изменится с возрастом. Поэтому, чтобы как можно лучше помочь ребенку легче пережить неудачи и стрессовые состояния, обретая и используя в случае негативных эмоциональных переживаний адаптивные копинги, нужно работать над расширением у старшего подростка репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях, поддерживать его в сложные кризисные периоды.

Результаты исследования совладающего поведения старших подростков по второй методике, адаптированному варианту опросника копинг-стрессового поведения (адаптация Т.А. Крюковой) «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера, представлены так же в виде Таблицы 5 и диаграммы на Рис. 4.

Таблица 5

Копинг-стратегии подростков

Пол	Ориентация на решение задачи	Ориентация на эмоции	Ориентация на избегание
юноши	71%	8%	21%
девушки	67%	18%	15%

Из Таблицы 5 мы видим, что среди юношей 71% ориентируются на решение задачи, 8% – на эмоции, 21% – на избегание. Среди девушек 67% ориентируются также на решение задачи, 18% – на эмоции, 15% – на избегание.

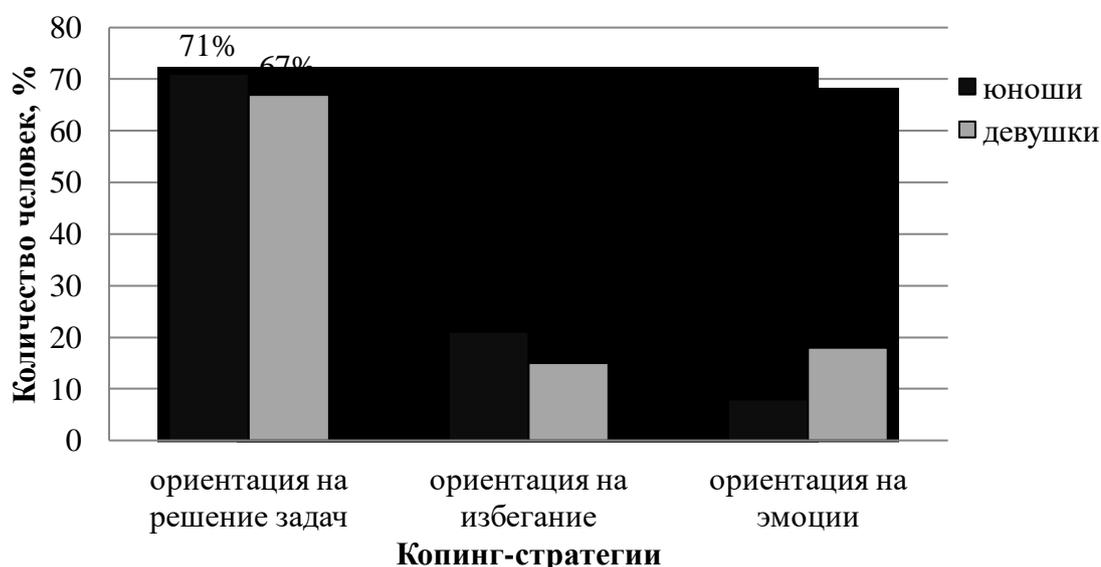


Рис. 4. Результаты по направленности совладающего поведения по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», в %

На Рис. 4 мы видим, что преимущественное положение, как у юношей, так и у девушек занимают копинг-стратегии, ориентированные на решение задач. На втором месте у юношей – стратегии, ориентированные на

избегание, у девушек – на эмоции. Наконец на третьем месте у юношей – стратегии, ориентированные на эмоции, а у девушек – на избегание.

Надо отметить, что старшие подростки, несмотря на только формирующуюся и изменчивую личность, уже ориентируются на решение стрессовой, затруднительной ситуации. Возможно, они пытаются решить проблемы не только самостоятельно, но и с помощью авторитетного, значимого лица.

Также мы видим, что юноши, в отличие от девушек, менее эмоциональны, но зато при возникновении стрессовой ситуации быстрее, чем девушки пытаются избежать ее.

Девушки же в свою очередь более эмоциональны, но избегать стрессовую ситуацию предпочитают в большинстве случаев в последнюю очередь.

Полученные данные, возможно, детерминированы возрастными особенностями юношей и девушек, особенностями их мышления и поведения.

Снова следует напомнить, что ситуация с возрастом может измениться, т.к. подросток – личность развивающаяся. При этом социальная среда, в которую он попадает ежедневно, так же изменчива.

Стрессовые ситуации могут быть разной силы воздействия на старшего подростка в зависимости от его ценностной сферы, мотивов какой-либо деятельности, целей жизни, мировоззрения и так далее.

2.3. Тренинговая программа по развитию эффективных стратегий совладающего поведения у старших подростков

С целью развития эффективных стратегий совладающего поведения у старших подростков была разработана тренинговая программа «Искусство управления стрессом».

Цель тренинговой программы: развить способность грамотно, своевременно и осознанно подбирать те или иные копинг-стратегии и, тем самым, повысить стрессоустойчивость старшеклассников посредством расширения репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.

Задачи тренинговой программы:

1) актуализировать представления участников тренинга о стрессе и его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, а также о вреде стресса для организма человека;

2) выявить типичные ситуации, являющиеся для старших подростков самыми стрессовыми в повседневной жизни;

3) ознакомить подростков с разнообразием репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях и приемами приемлемых выражений негативных чувств и эмоций;

4) развить способность грамотно, своевременно и осознанно подбирать те или иные стратегии преодоления стресса.

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

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

Численность группы: не более 20 человек.

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

Материальное оснащение: флипчарт, мультимедийное оборудование, канцелярских товаров.

Тренинговая программа состоит из 3-х основных блоков, отраженных в содержании программы в Таблице 6 и имеет следующую структуру:

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

- опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера [4, с. 304];

- опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций» [4, с. 289].

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

3. Блок 3 Оценочный: критерии ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе и предполагаемый результат, достигаемый путем ее реализации, отражены в Приложении Е.

Таблица 6

Содержание тренинговой программы

	Блок 1 Диагностический	Блок 2 Развивающий	Блок 3 Оценочный
1	2	3	4
Цель	Получение количественных и качественных результатов на начало и завершение программы тренинга, получение промежуточных данных с целью мониторинга изменений в совладающем поведении старших подростков и корректировки занятий при необходимости.	Ознакомить старших подростков с наличием разнообразных копинг-стратегий, развить способность грамотно, своевременно и осознанно применять ту или иную стратегию совладания в типичных стрессовых ситуациях.	Выделить критерии ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе и обозначить ожидаемые результаты с целью эффективной реализации программы и сохранения психического и психологического здоровья старших подростков.
Содержание	<p>I. Проведение предварительной базовой диагностики с помощью метода опроса посредством методик:</p> <p>1. Опросник «Копинг-поведение»</p>	<p>Тренинговые занятия:</p> <p>Занятие №1 «Знакомство»</p> <p>Занятие №2 «Что такое стресс и в чем его особенности»</p> <p>Занятие №3 «Самомониторинг»</p>	<p>I. Обозначение критериев ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе.</p> <p>II. Обозначение</p>

1	2	3	4
	<p>в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера. 2. Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций». II. Описание количественных данных по результатам диагностики; описание качественных результатов по каждому подростку. III. Представление количественных и качественных характеристик каждому подростку по результатам исследования. IV. Формирование тренинговой группы. Проведение динамической диагностики после четвертого занятия с целью мониторинга изменений в совладающем поведении подростков. V. Проведение контрольной диагностики по окончанию</p>	<p>внутреннего состояния при стрессе» Занятие №4 «Первая помощь при стрессе» Занятие №5 «Наше тело – ключ к совладанию» Занятие №6 «Управление конфликтом» Занятие №7 «Управление страхом» Занятие №8 «Осознанность – путь к успеху»</p>	<p>предполагаемого результата, достигаемого путем реализации тренинговой программы.</p>

1	2	3	4
	реализации программы с целью подведения итогов и отслеживания ее результативности.		
Ожидаемые результаты	Старшие подростки осознают актуальность проблемы совладания со стрессом, ознакомятся и осознают наличие у них тех или иных преобладающих копинг-стратегий, применяемых ими осознанно или неосознанно в типичных стрессовых ситуациях.	Старшие подростки узнают о разнообразии возможных копинг-стратегий, применяемых в стрессовых ситуациях; научатся грамотно, осознанно и своевременно применять те или иные копинг-стратегии в типичных для них стрессовых ситуациях.	Выделенные критерии ограничений и противопоказаний на участие в тренинговой программе позволят эффективно реализовать программу, сохранив психическое и психологическое здоровье старших подростков.

Каждое занятие тренинговой программы включает четыре этапа:

1. Создание единого психологического пространства и положительного эмоционального фона группы, а также обратной связи.
2. Проведение содержательных упражнений или игр, посредством которых организуются дискуссии для создания ситуаций рефлексии.
3. Проведение упражнений, направленных на решение конкретных задач, овладение навыками совладания со стрессом, а также достижение развивающих или коррекционных целей тренингового занятия.
4. Проведение релаксационных и психогимнастических упражнений для снятия психологической напряженности и проведение итоговой рефлексии.

Используемые методы в ходе ведения занятий тренинговой программы:

- 1) метод словесного обучения (рассказ, беседа, объяснение теоретической части занятия);

2) метод проблемного обучения (создание проблемной ситуации, в основе которой лежит противоречие);

3) метод диалога (предполагает равенство позиций в диалоге и выражается в активной роли обучающегося в образовательном процессе, при котором субъекты равноправны, а процессы познания происходят во взаимодействии через взаимопознание и взаимопонимание);

4) метод интроспективного анализа (осознание своих проявлений в жизни не как производные от внешних обстоятельств, а как состояние собственного «Я»).

Формы работы:

- 1) работа в парах;
- 2) работа в микрогруппах;
- 3) общегрупповая работа;
- 4) индивидуальные формы работы.

Основные правила работы тренинговой группы:

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

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

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

4. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается

вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

5. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают/думают, что...» заменяем на «Я считаю/думаю, что...», 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.

Цели и ожидаемые результаты тренинговых занятий:

Занятие №1 «Знакомство».

Цель: знакомство участников группы, выработка правил работы в группе, принятие выработанных правил каждым отдельным участником, сплочение участников группы.

Ожидаемые результаты: участники познакомятся друг с другом, в совместном обсуждении выведут основные правила работы в группе и осознанно примут их, в ходе активного участия в упражнениях группа сплотится и обретет готовность к дальнейшей совместной продуктивной работе в рамках тренинговой программы.

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

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

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

Занятие №3 «Самомониторинг внутреннего состояния при стрессе».

Цель: развитие осознанности применения тех или иных стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях, развитие рефлексии старших подростков своего поведения в стрессе.

Ожидаемые результаты: участники, проанализировав типичные стрессовые ситуации, осознают природу возникновения стресса, влияние стресса на организм человека и пути преодоления отрицательных последствий стресса.

Занятие №4 «Первая помощь при стрессе».

Цель: ознакомление участников с различными способами регуляции эмоционального состояния в напряженных ситуациях, овладение участниками приемами самовосстановления и профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Ожидаемые результаты: участники ознакомятся со способами регулирования отрицательного эмоционального состояния, которые способствуют в дальнейшем предотвращению возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях.

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

Цель: ознакомить с техниками работы с телом, способствующим уменьшению повышенной эмоциональной напряженности, лежащей в основе состояния стресса.

Ожидаемые результаты: участники узнают о разнообразных техниках работы с телом, способствующих снижению эмоционального напряжения при стрессе.

Занятие №6 «Управление конфликтом».

Цель: расширение у участников репертуара адаптивных реакций на конфликтные ситуации, освоение ими техники «Я-высказываний».

Ожидаемые результаты: у участников расширится репертуар вариантов стратегий совладающего поведения в конфликте, они научатся конструктивно формулировать высказывания с помощью техники «Я-высказываний».

Занятие №7 «Управление страхом».

Цель: развитие у участников тренинговой программы умения распознавать свои страхи и работать с ними, а также управлять своим эмоциональным состоянием в кризисной ситуации.

Ожидаемые результаты: старшие подростки научатся распознавать свои страхи и, посредством предложенных в ходе занятия техник, работать с ним, управляя тем самым своим эмоциональным состоянием.

Занятие №8 «Осознанность – путь к успеху».

Цель: развитие творческого мышления, повышение самооценки, осознание участниками изменений, произошедших в них за время участия в тренинговой программе.

Ожидаемые результаты: участники, посредством создания коллажа, осознают и проанализируют изменения, произошедшие в их личности благодаря активному участию в каждом тренинговом занятии, помимо чего у них разовьется творческое мышление и повысится самооценка.

Содержание занятий тренинговой программы отражено в Приложении Д.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Исследование показало, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у юношей являются относительно-адаптивные поведенческие (64% респондентов), адаптивные когнитивные (51% респондентов) и неадаптивные эмоциональные (49% респондентов). В сложных стрессовых ситуациях юноши чаще прибегают к использованию относительно адаптивной стратегии отвлечения (48% респондентов), неадаптивной стратегии подавления эмоций (37% респондентов) и адаптивной стратегии оптимизма (36% респондентов).

У девушек наиболее часто используемыми стратегиями являются относительно-адаптивные когнитивные (61% респондентов), адаптивные эмоциональные (44% респондентов) и неадаптивные эмоциональные и поведенческие (по 39,5% респондентов каждый). В трудных стрессовых ситуациях девушки используют адаптивную стратегию оптимизма (43% респондентов), неадаптивную подавления эмоций (31% респондентов) и относительно адаптивную отвлечения (28% респондентов).

Как юноши, так и девушки при возникновении стрессовой ситуации в первую очередь нацелены на ее разрешение (71% и 67% респондентов соответственно), но скорее всего не без помощи авторитетного лица. Во вторую очередь юноши при возникновении стрессовой ситуации ориентируются на избегание (21% респондентов), а девушки на эмоции (18% респондентов). И, наконец, реже всего юноши при затруднительной ситуации ориентируются на эмоции (8% респондентов), а девушки на избегание (15% респондентов).

Необходимо оказывать помощь старшим подросткам в овладении копинг-стратегиями, помощь в поддержке и оказании психологической помощи во время трудных жизненных ситуаций, что будет способствовать сохранению их психического и психологического здоровья.

В качестве рекомендаций на основании проведенной диагностики и полученных эмпирических данных о наличии тех или иных копинг-стратегий была разработана тренинговая программа для обучающихся старшего подросткового возраста «Искусство управления стрессом», которая позволит развить способность грамотно, своевременно и осознанно подбирать те или иные копинг-стратегии и, тем самым, повысить стрессоустойчивость старшеклассников посредством расширения репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Копинг / совладающее поведение подразумевает индивидуальный способ преодоления человеком трудной ситуации в соответствии с ее значимостью и обусловленной наличием личностно-средовых ресурсов, которые определяют стратегию совладания. Наличие адаптивных копинг-стратегий является одним из важных факторов сохранения психического и психологического здоровья, успешности деятельности. Копинг-стратегии являются некой призмой, через которую глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовых ситуациях.

Проанализировав литературу по данной теме, а также проведя эмпирическое исследование, можно сделать вывод о том, что юноши практически не отличаются от девушек в плане выбора стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Как юноши, так и девушки преимущественно предпочитают справляться с возникающими трудностями, а не избегать их. Но если рассматривать выбор стратегий старшими подростками с точки зрения их адаптивности, то можно увидеть следующее:

- 1) самые адаптивные копинг-стратегии у юношей имеются в когнитивной сфере, у девушек – в эмоциональной;
- 2) самые неадаптивные копинг-стратегии у юношей – в эмоциональной сфере, у девушек – в поведенческой;
- 3) самые относительно адаптивные копинг-стратегии у юношей – поведенческой сфере, у девушек – в когнитивной.

Данные, полученные в результате проведения исследования, частично подтверждают гипотезу о том, что существуют отличия в стратегиях совладающего поведения у юношей и девушек старшего подросткового возраста.

В силу того, что старший подростковый возраст самый эмоционально насыщенный, можно полагать, что любые, даже, казалось бы,

незначительные трудности могут оказывать большое влияние на формирующуюся личность подростка, на ее развитие и становление. Соответственно необходимо оказывать поддержку старшим подросткам в выборе стратегий совладания в стрессовых ситуациях. Также старший подросток нуждается в профессиональной помощи, которая заключается, как в просвещении его о возможных трудностях, которые ему предстоит преодолеть на жизненном пути, так и в научении ребенка адаптивными стратегиям совладающего поведения.

В настоящее время активно исследуется проблема совладающего поведения в психологической науке. Психологи должны уделять особое внимание поиску причин и выявлению адаптивных механизмов реагирования и преодоления ситуаций человеком в условиях неопределенных социальных условий жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анциферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психологический журнал. 1992. Т. 13. №5. С. 97.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–17.
3. Аракелов Г.Г., Жариков Н.М. Учителям и родителям о психологии подростка. М.: Просвещение, 2005. 163 с.
4. Барканова О.В. Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 365 с.
5. Березин С.В., Лисецкий К.С. Особенности старшего подросткового возраста. М.: Ось-89, 2006. 140 с.
6. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 187 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. 3-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агенство, 1998. 263 с.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось-89», 1999. 176 с.
10. Витковская М.И. Социальные страхи как предмет социологического исследования: автореф. дисс. ... кад. социол. наук. М., 2006. 24 с.
11. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Машурцева Д.А., Орлова Л.М. Общая психология: учебно-методическое пособие / под общ. ред. М.В. Гамезо. М.: Ось-89, 2007. 352 с.

12. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте // Журнал прикладной психологии. 2003. № 6. С. 44–48.
13. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология. М.: Академия, 2011. 356 с.
14. Дружинина Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте // ОНВ. 2012. №5 (112). [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-v-podrostkovom-vovraste> (дата обращения: 17.04.2017).
15. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Московский кадровый центр, 1990. 32 с.
16. Кирейчева Е.В. Психологический тренинг развития Я-концепции / Е.В. Кирейчева, А.В. Кирейчев. Ялта, 2006. 80 с.
17. Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе. М.: Академический Проект, 2001. 397 с.
18. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2007. 426 с.
19. Крюкова Т.Л. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения) / отв.ред. В.В. Знаков, Т.В. Корнилова. М.: Изд-во ИП РАН, 2003. С. 86–89.
20. Куприянчук Е.В. Особенности влияния на копинг-поведение социально-неодобряемой профессиональной деятельности // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2014. № 3. С. 40–47.
21. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс – физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина 1970. 544 с.

22. Левкова Т.В. Взаимосвязь уверенности в себе и локуса контроля личности у студентов вуза // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. 2009. № 1. С. 60–69.
23. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Изд-во Смысл, Academia, 2005. 352 с.
24. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2005. №12 [Электронный ресурс] <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml> (дата обращения: 10.04.2017)
25. Медведева Н.И. Психологические защитные механизмы безопасности личности в современных стрессогенных условиях // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11. С. 695–697.
26. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006. 507 с.
27. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология: учебник. М.: Российское педагогическое агентство, 1996. 374 с.
28. Олифирович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика. Мн.: Тесей, 2005. 264 с.
29. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского гос. Пед. Ун-та им. А.И.Герцена 2008. № 70-2. С. 127–131.
30. Психология: Учебник для педагогических вузов / под ред. Б.А. Сосновского. М.: Юрайт-Издат, 2015. 660 с.
31. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Питер, 2008. 652 с.
32. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. М.: ФОРУМ, 2007. 176 с.
33. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.

34. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2010. № 5. С. 28–34
35. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
36. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2008. 474 с.
37. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Серия «Учебники и учебные пособия». 2-е изд., перераб. и доп. Ростов н/Д: «Феникс», 2003. 544 с.
38. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 188 с.
39. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. СПб.: Питер, 2009. 160 с.
40. Фоминова А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского ун-та. Серия Социальные науки. 2006. №1. С. 95–105.
41. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
42. Эльконин Б.Д. Психология развития: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 144 с.

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

Бланк ответов №1

Ф.И.О., класс _____

Укажи свой пол: Мужской Женский

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

А

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

Окончание приложения А

Б

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

В

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

Приложение Б

Инструкция к выполнению опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер)

Отметьте галочкой то, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.

Окончание приложения Б

26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

Приложение В

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

(С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер)

Бланк ответов №2

Ф.И.О., класс _____

Укажи свой пол: Мужской Женский

Отметьте галочкой то, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

№ вопроса	никогда	редко	иногда	чаще всего	очень часто
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

Окончание приложения В

30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					

Приложение Г

Первичные данные по двум методикам

№ респондента	Пол	Данные по Хейму			Данные по Норману, балл		
		когнитивные	эмоциональные	поведенческие	ориентация на решение задачи	ориентация на эмоции	ориентация на избегание
1	м	а	а	о/а	51	41	40
2	м	о/а	н/а	н/а	62	35	34
3	м	о/а	а	о/а	66	29	35
4	м	н/а	а	н/а	50	55	46
5	м	а	а	о/а	77	43	41
6	м	о/а	н/а	н/а	68	38	30
7	м	а	н/а	н/а	59	34	44
8	м	а	н/а	о/а	40	25	30
9	м	а	а	а	53	40	38
10	ж	о/а	а	а	78	20	48
11	ж	о/а	а	о/а	67	38	30
12	ж	о/а	н/а	н/а	50	31	30
13	ж	а	н/а	а	62	42	35
14	ж	о/а	а	а	61	34	43
15	ж	а	н/а	а	46	41	36
16	ж	о/а	а	н/а	66	44	38
17	ж	а	н/а	н/а	50	56	30
18	ж	о/а	н/а	а	37	45	50
19	ж	о/а	о/а	о/а	67	49	29
20	м	а	н/а	н/а	55	38	37
21	м	а	а	о/а	57	50	46
22	ж	о/а	а	а	66	34	35
23	м	о/а	н/а	о/а	41	36	36
24	ж	н/а	н/а	н/а	37	46	29
25	ж	а	о/а	н/а	55	44	50
26	ж	н/а	а	а	48	37	60
27	м	а	н/а	н/а	57	33	33
28	м	а	а	а	54	42	55
29	м	а	а	н/а	40	25	22
30	ж	н/а	а	н/а	37	33	47
31	ж	н/а	н/а	о/а	36	43	24
32	ж	о/а	н/а	а	58	46	44
33	м	о/а	а	о/а	65	43	33
34	ж	а	н/а	н/а	51	45	45
35	м	а	н/а	н/а	65	45	43

Окончание приложения Г

36	м	а	о/а	н/а	38	26	51
37	ж	о/а	а	о/а	55	45	30
38	м	а	а	о/а	46	35	44
39	м	о/а	а	а	45	26	55
40	м	а	а	о/а	44	21	29
41	ж	о/а	а	н/а	48	31	56
42	ж	а	а	о/а	67	38	51
43	ж	н/а	а	а	70	24	60
44	ж	о/а	а	а	55	49	38
45	ж	а	о/а	н/а	66	49	43
46	ж	о/а	а	о/а	43	30	34
47	ж	о/а	н/а	н/а	48	57	45
48	ж	н/а	н/а	н/а	48	59	42
49	м	а	а	а	63	32	40
50	м	а	н/а	о/а	55	31	45
51	м	н/а	а	н/а	63	29	30
52	м	а	а	о/а	41	31	49
53	м	а	н/а	н/а	62	51	40
54	м	а	а	о/а	65	29	30
55	м	а	н/а	о/а	55	47	27
56	м	а	о/а	о/а	55	41	52
57	м	а	н/а	а	71	45	41
58	м	о/а	н/а	а	59	61	41
59	м	а	н/а	н/а	53	39	29
60	м	н/а	н/а	о/а	43	56	35
61	м	а	н/а	о/а	49	46	52
62	м	а	а	н/а	58	28	50
63	м	а	н/а	о/а	47	30	51
64	м	а	а	о/а	36	20	48
65	м	о/а	а	н/а	45	31	29

Обозначение:

а – адаптивные копинг-стратегии

о/а – относительно адаптивные копинг-стратегии

н/а – неадаптивные копинг-стратегии

БЛОК 2

Занятия тренинговой программы

Занятие №1

«Знакомство»

Ход занятия:

Упражнение «Снежный ком»

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

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

Выбор тренингового имени

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

Обсуждение и корректировка правил работы в группе

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

Продолжение приложения Д

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

Основные правила работы в группе:

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

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

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

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

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

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

Продолжение приложения Д

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.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Ведущий обязательно сам обладает называемым признаком; нельзя садиться на соседний стул.

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

Например, поменяются местами те, кто:

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

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

Упражнение «Взаимные презентации»

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

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

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

Продолжение приложения Д

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

К стоящему: Тяжело ли было говорить от имени другого? Что вызывало трудности? Что чувствовал, когда презентовал своего партнера?

Продолжение приложения Д

Упражнение «Незаконченные предложения»

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

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

Примеры предложений:

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

Занятие №2

«Что такое стресс и в чем его особенности»

Ход занятия:

Упражнение «Приветствие»

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

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

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

Разминка: упражнение "Кувшин"

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

Содержание: Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками. Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает

Продолжение приложения Д

руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются "капли радости и удачи"; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся "радость и удача" выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

Теоретическая часть:

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

Упражнение «Стаканчик»

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

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

Ведущий: «Представьте себе, что перед вами «драгоценный сосуд», а теперь положите в него все самое дорогое, самое ценное: семью, родителей, братьев/сестер, учебу, друзей.... Посмотрите, как эти ценности хорошо лежат в этом сосуде, как им там удобно и комфортно. Ведущий, сжимает стакан и выбрасывает.... Что Вы испытали? Что Вы сейчас чувствуете? Обратите внимание, все чувства, которые вы озвучили, негативные. Эти чувства, не вызывают у вас положительных эмоций. Чем был вызван этот стресс? Тем, что я забрала у вас самое ценное, скомкала и выбросила как ненужное.

В этом упражнении вы испытали на себе отрицательное воздействие стресса.

Продолжение приложения Д

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

Мы привыкли всегда понимать под стрессом нечто негативное, однако это не так. Стресс помогает организму поддерживать внутреннюю среду неизменной, постоянной. Многие среды организма: кровь, 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:

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

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

Стрессоустойчивость как качество личности – способность адекватно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), напряженную или экстремальную ситуацию без особых вредных последствий для дела, окружающих и своего здоровья.

Продолжение приложения Д

Упражнение «Рюкзачок»

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

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

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

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

Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните обе руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил. И

Продолжение приложения Д

вы обязательно сможете достать руками свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Вы можете выбрать у себя над головой и сорвать другую звездочку, которая напоминает о другой вашей мечте»

Рефлексия: обратная связь.

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

Домашнее задание для участников тренинговой программы: Составить список типичных стрессовых ситуаций, в которые приходится попадать регулярно или придется попасть в ближайшем времени.

Занятие №3

«Самомониторинг внутреннего состояния при стрессе»

Ход занятия:

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

Теоретическая часть:

В некоторых ситуациях методы интроспекции («взгляд внутрь себя») оказываются более информативными, чем стандартные бланковые тесты, так как они позволяют провести структурный самоанализ причин стресса и хода его течения.

Самонаблюдение – ключ к познанию своих стрессоров и их преодолению. Если человек стыдливо или испуганно уклоняется от изучения своих слабостей и проблем, то тем самым он отдается на волю объективных случайностей или других людей.

Продолжение приложения Д

Если же человек находит мужество для беспристрастного исследования своих проблем, то тем самым делает первый шаг к их радикальному разрешению.

Пример: По данным американских врачей, люди, которые регулярно записывали все моменты приема пищи в течение дня, за месяц теряют в среднем два килограмма веса, даже не прилагая целенаправленных усилий к изменению своего питания.

Точно так же и человек, который фиксирует особенности протекания своих стрессов, в нашем случае типичных стрессовых ситуаций в проф. деятельности, уже начнет их контролировать, а значит, и уменьшать их негативное влияние на свою жизнь.

Ведущий: «Вашим домашним заданием было составить список типичных ситуаций в стрессе». Все участники озвучивают свой список, ведущим фиксируются ситуации на флипчарте. Далее участники проводят структурный анализ стрессовых ситуаций (по таблице, представленной ниже) в подгруппах по 4-5 человек. Время выполнения: 30 минут.

№ ситуации		1	2	3	4
Стрессовая ситуация					
Предпосылки					
Последствия	положительные				
	отрицательные				
Поведение в стрессовой ситуации	мысли				
	действия				
	чувства				
Что помогает преодолеть стресс	мысли				
	действия				
	чувства				

При первых признаках стресса полезно бывает задать себе ряд стандартных вопросов:

+ О чем я сейчас думаю (о том, как решить проблему, или как все ужасно складывается)?

Продолжение приложения Д

+ В каком состоянии мои мышцы? Нет ли в них излишнего напряжения?

+ Как я дышу (спокойно или напряженно)?

При анализе стресса важно не только оперативно реагировать на проблему в целом, но и уметь произвести тщательный анализ ситуации, выделяя:

+ предпосылки ее развития;

+ характерные черты своего поведения при стрессе;

+ последствия, возникающие после того, как основные действия завершились.

Предпосылки – это события или ситуации, которые запускают стрессовые реакции. Чтобы выявить предпосылки стресса, вам следует ответить на ряд вопросов:

+ Что предшествовало развитию стресса?

+ Когда это произошло?

+ Что я делал?

+ Кто был рядом?

+ Какие чувства и мысли были у меня до начала развития стресса?

Поведение – непосредственная реакция на стресс (включает в себя мысли, чувства и действия). Чтобы выяснить, как именно протекает у вас стресс, имеет смысл разобраться в следующих вопросах:

+ Какие чувства и эмоциональные переживания были при стрессе?

+ Какие физиологические ощущения я испытывал при стрессе?

+ О чем я тогда думал, какие мысли заполняли голову?

+ Какие действия я совершал, а какие, наоборот, прекращал делать?

Последствия – то, что следует за вашей непосредственной реакцией (в том числе оценка того, насколько адекватной была эта реакция). Для этого следует ответить на такие вопросы:

+ Что произошло после того, как острый стресс миновал?

Продолжение приложения Д

- + Как я оценил ситуацию потом?
- + Как долго я переживал последствия стресса?
- + Винил ли я во всем себя, других людей или обстоятельства?

Обратная связь: После заполнения табличек в подгруппах, обсуждение выносится в группу каждой конкретной ситуации. Участники могут дополнять каждый пункт, дискутировать и выявлять истину. Задача ведущего: контролировать процесс, регулировать активность каждого участника в процессе заполнения таблицы в подгруппах и обсуждения.

Рефлексия: Как себя чувствуете? Какие эмоции вызвали взаимодействие с членами группы в ходе работы в подгруппах, заполнения таблицы и обсуждения в группе? Что полезного и ценного для себя вынесли? Удалось ли благодаря интерактивному взаимодействию по-новому посмотреть на ситуацию?

Упражнение на релаксацию: «Храм тишины»

Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу». Это упражнение дает нам возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее. Это приводит субличности в соприкосновение с «Мудрецом», с энергией «Сверхсознательного».

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться. Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм. Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух. Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите ко входу в

Продолжение приложения Д

храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой.

Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую ко входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Если хотите, повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется. Позовите свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей. В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Может, он захочет вам что-нибудь сказать. Может, вам захочется у него что-нибудь спросить. Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Можете попросите Мудреца помочь вам. Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца своим светом, любовью и теплом окутать вас.

Осознайте изменения, происшедшие с вами и вашей субличностью. Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке. Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете написать о том, что произошло на горе. Может, вам захочется спросить себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью.

Продолжение приложения Д

Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневность? Откройте глаза. Как сейчас себя чувствуете? Благодарю за активное участие в нашем занятии.

Домашнее задание для участников тренинговой программы: «Подумайте и проследите в течение следующей недели, как каждый из вас справляется со стрессом, выписывайте каждый раз, анализируя ситуацию, и фиксируйте результат примененного вами способа: помог справиться со стрессом или нет».

Занятие №4

«Первая помощь при стрессе»

Ход занятия:

Упражнение «Ритуал приветствия»

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

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

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

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

Продолжение приложения Д

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

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

Теоретическая часть:

Многие из вас в настоящее время испытывают стресс, в связи с предстоящими экзаменами и поступлением в высшее учебное заведение. При высоком темпе подготовки к экзаменам, нарастает напряженность и конфликты в школьной среде, во взаимоотношениях с семьей и сверстниками. Первыми и достаточно частыми проявлениями стресса являются раздражительность, утомляемость, общая слабость. Поэтому необходимо научиться снимать стресс, а лучше предотвращать его появление и воздействие на организм.

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

Существует много различных методов, которые можно использовать в различных ситуациях, даже при сдаче экзамена - это приемы, связанные с дыханием. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не умение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Научившись влиять на свое дыхание, можно положительно воздействовать на внутреннее состояние человека. Дыхание полезно использовать, чтобы погасить

Продолжение приложения Д

возбуждение и нервное напряжение, поможет нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, помочь расслабиться перед сном.

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

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

Упражнение «Дыхание» (диафрагмально-релаксационное дыхание).

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

Упражнение «Отдых»

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

Продолжение приложения Д

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

Упражнение «Спиной к спине»

Цель: расслабление, развитие невербальной коммуникации, осознание чувства тревожности.

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

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

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

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

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже

Продолжение приложения Д

если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Лицам с высокой тревожностью следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, чувство ответственности в решении тех или иных задач.

Упражнение «Счёт»

Цель – снятие психологического напряжения.

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

Рефлексия:

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

Занятие №5

«Наше тело – ключ к совладанию»

Продолжение приложения Д

Ход занятия:

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

Процедура «Ассоциация со встречей»

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

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

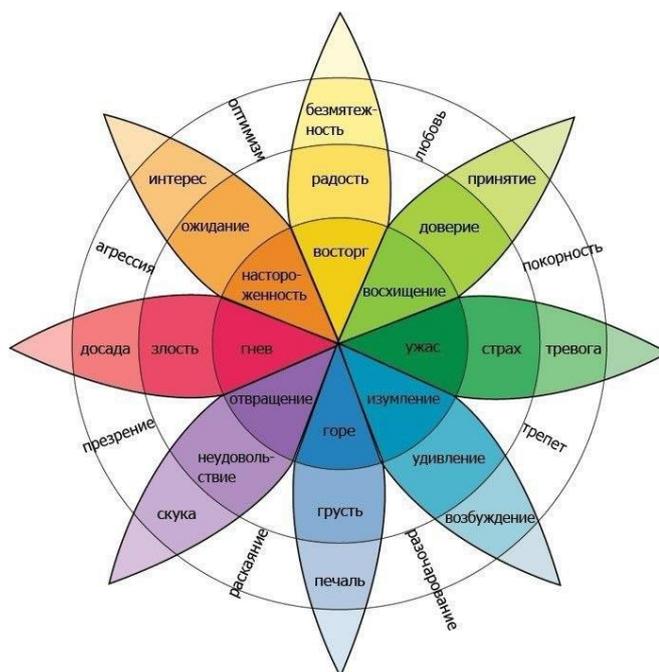
Давайте для начала поговорим о том, что же такое чувства и эмоции и где они находятся. Чувства – это длительные проявления одних и тех же эмоций. Они всегда находятся в теле и выражаются через эмоции в поведении. Таким образом, они имеют выход из тела. Поскольку психика и тело связаны, в теле «записаны» все психотравмы, которые когда-либо пережил человек. Чтобы не переживать травмы вновь и вновь психика человека вырабатывает защиту от подобных воспоминаний. Защитные

Продолжение приложения Д

формы поведения проявляются в мышечном напряжении. В случае невозможности эмоциональной «разрядки», мышечные напряжения становятся хроническими, образуя блоки в теле, которые опять же требуют проработки посредством разнообразных упражнений и техник.

Тело является продолжением нашей психики. Первое осознание у ребенка – это осознание своего тела. Все наши мысли и действия, окрашенные эмоциями и чувствами сохраняются в нашей памяти на уровне сознательного или бессознательного ума. Работая с телом, мы работаем с глубинными уровнями нашей бессознательной памяти. Ощущения, которые человек испытывает от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию его эмоционального состояния.

Палитра чувств и эмоций:



Техники работы с телом:

1. “Произвольное поглаживание”

Вы, наверное, замечали, что когда человек волнуется или испытывает чувство тревоги, он часто потирает колени или внутренние поверхности бедер (если человек находится в сидячем положении). Или человек начинает быстро ходить туда-сюда, как маятник, при этом потирает руками наружные

Продолжение приложения Д

поверхности плеча и предплечья. Все дело в том, что на этих поверхностях находится ряд успокоительных точек, легкий массаж которых приводит нервную систему в состояние баланса и человек через некоторое время успокаивается. Рекомендуется такое поглаживание выполнять преднамеренно.

2. “Думающий человек”

Это упражнение тоже основано на точечном массаже. Вспомните, что начинает человек чесывать, когда пытается что-то вспомнить, сосредоточиться, особенно если волнуется. Он наклоняет голову и начинает чесывать лоб и начало волосистой части головы (в сидячем положении) или чешет затылок и макушку (самая высокая часть средней линии головы). Опять это не случайно, т.к. здесь находится успокоительная точка, которая хорошо снимает внутреннее напряжение и чувство тревоги. А человек, который пытается сосредоточиться, неосознанно пытается сначала снять напряжение, и только после этого включает мозг, который выдает нужную информацию.

3. “Включатели света”

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

Разминка: упражнение "Кувшин"

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

Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг и предлагает размяться. Между участниками должно быть такое расстояние,

Продолжение приложения Д

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

Дыхательные техники:

1. Двойной выдох

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

2. Дыхание на счёт

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

3. «Смех живота»

Руки располагаются на диафрагме. Сначала некоторое количество времени стоит подышать животом, что позволит успокоиться. Затем

Продолжение приложения Д

необходимо воссоздать ощущения, как будто человека одолевает смех, при этом в животе образуется напряжение и движение, которое руки почувствуют. Смех повторить несколько секунд, и перейти на нормальное дыхание.

4. Вдох и выдох через разные ноздри

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

Рефлексия: Упражнение «Клубок»

Цель: подведение итогов тренингового занятия.

Реквизит: клубок ниток.

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

Постепенно середина тренингового круга превращается в узор из натянутых нитей.

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

Занятие №6

«Управление конфликтом»

Ход занятия:

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

Продолжение приложения Д

Теоретическая часть:

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

Виды конфликтов:

Внутриличностный конфликт, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства.

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

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

Между личностью и группой. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой. Такой конфликт может быть обусловлен тем, что ожидания группы находятся в противоречии

Продолжение приложения Д

с ожиданиями отдельной личности. К конфликтам данного рода относятся «адаптационные конфликты». Они возникают между новичками и сложившимися в данной группе правилами и нормами межличностной коммуникации.

Функции конфликта:

Позитивные:

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

Негативные:

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

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

Стадии конфликта:

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

- стадия - конфликтное поведение.
- стадия - исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Разминка «Карлики и великаны»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения в группе.

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

Продолжение приложения Д

Кейс «Пряник войны»

Цель: сформировать готовность старших подростков к решению конфликтных ситуаций.

Время работы с кейсом:

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

Описание кейса: Семья Н. успешные (влиятельные) адвокаты уже не в первом поколении. Династия начинается с деда, потом дела начал вести отец. Сейчас дело должен продолжить внук Арсений. Все члены семьи замечают, что Арсений «не такой как все» в их семье. «Ты точно не в нашу породу пошел!» - замечает дед. Каждый семейный праздник превращается в обсуждение дел отца, наполнен шутками из адвокатской сферы. Арсений первое время проявлял уважение и с терпением выслушивал шутки и наставления отца и деда, но по мере взросления Арсения, всё стало меняться. «Ой, опять эти шутки дурацкие...» - со вздохом Арсений встает из-за стола и направляется в свою комнату, повергая в недоумение всех членов семьи. На одном из семейных советов дедом поднялся такой вопрос на обсуждение: «Итак, Арсений уже совсем взрослый и в этом году ему предстоит сдать экзамены и поступить, чтобы продолжить наше семейное дело, как сделал Я». На лице Арсения было отчетливо виден страх, собрав смелость в кулак, он выдал: «Я хочу сказать вам, что я решил выбрать такую замечательную профессию как кондитер! Я уже нашел институт и знаю, какие вступительные экзамены мне предстоит сдать». Отец разразился громом: «Какой кондитер, ты умом тронулся?» Потом немного успокоившись, шепотом сказал: «Ты хочешь прервать наше семейное дело? Ты хочешь просто разрушить всё то, что мы создавали? Ладно Я, но имей уважение хотя бы к моему Отцу!» «Но Я ведь уже всё спланировал...» - поспешил оправдаться Арсений. «Меня это не волнует!» - ответил ему дед, отвернувшись, он пытался усмирить свой гнев. Отец бегал по кухне со

Продолжение приложения Д

стаканом валерьяны для жены, то и дело, кидая неодобрительные взгляды в сторону сына. Тут Арсений выпалил сквозь зубы: «Я столько терпел ваше давление на меня. Я больше ничего не хочу. Уйду из дома и поступлю туда, куда хочу Я!» «Не дури ты, возмись за ум! Смотри, до чего мать довел! Своими «печенюшками» можешь в свободное время заниматься. Опомнись...» - закричал дед, уже вслед убегающему в свою комнату Арсению.

Примерные вопросы для обсуждения кейса:

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

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

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

4. Чья позиция вам близка? Почему?

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

6. Как вы думаете, чем может закончиться конфликт в данной семье? Опишите разные варианты развития событий.

Релаксационное упражнение

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: «Сейчас мы немного отдохнём и выполним упражнение, которое впоследствии вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете себя обиженными на кого-то. Оно даёт выход скопившейся негативной энергии. Поможет вам выходить из конфликтных ситуаций. Стоя, напрягите все мышцы и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и мышцы в состоянии напряжения на несколько секунд. Выдохните! Почувствуйте, как напряжение покидает вас с головы до ног. Повторите свои действия 5 раз.

Продолжение приложения Д

Выполняя это упражнение, всё время думайте о том человеке, который вызвал у вас гнев и раздражение. Чувствуете, как отрицательные эмоции, обида, плохое настроение, агрессивность оставляют вас: достигают кончиков пальцев ваших ног и через подошву обуви выходят наружу. Сделайте шаг вперед, оставив «гнев» позади. Закройте глаза и вспомните всех, на кого вы за что-либо обиделись. Постарайтесь мысленно их простить».

Рефлексия

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

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

Занятие №7

«Управление страхом»

Ход занятия:

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

Теоретическая часть:

Видов страхов достаточно много. Можно выделить различные виды страха зависит от классификации. Вот одни из самых распространенных классификаций страхов:

- 1) деление на 2 вида: реальные и невротические;
- 2) деление на 5 видов: свободный страх, тесно связанный с объектом или ситуацией,

Продолжение приложения Д

страхи пространств, страхи живых существ, социальные страхи;

3) деление на 3 вида: природные, социальные и внутренние (экзистенциальные).

Влияние страха на организм человека схоже с влиянием на него стресса. Он также несет как конструктивную функцию, мобилизуя всю систему организма к действию по решению кризисной ситуации, так и деструктивную, разрушительную функцию, нанося вред организму и психике человека.

Ведущий: «Существует множество техник работы со страхами. С некоторыми из них мы с вами уже знакомы, такими как дыхательные техники и техники работы с телом. Но существуют и другие методы, методы поэтапной рациональной работы со страхами...»

Цель следующих 2-х техник: посредством анализа кризисных ситуаций, снизить психоэмоциональное напряжение и, тем самым, научиться преодолевать их, находя конструктивное решение.

Первая техника работы со страхами - «Страхополагание»

«В своем воображении мы страдаем чаще, чем на самом деле»
(Сенека)

Ведущий: «Перед нами табличка для анализа своих страхов. Подумайте и выберите какой-нибудь один имеющийся у вас страх и проанализируйте его, прописав в каждом столбце о 10-15 пунктов».

Что если...?		
худшее из возможных последствий	предотвратить	исправить
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Изменилось ли как-нибудь ваше эмоциональное состояние и отношение к выбранному для анализа страху? Каковы выгоды попытки или частичного успеха в случае оправдания страха? Какова цена бездействия через 0,5 года, год, 3 года?

Продолжение приложения Д

Разминка «Подарок»

Цель: смена вида деятельности с целью нормализации позитивного эмоционального фона в группе и создания благоприятной атмосферы для дальнейшей работы.

Участники встают в круг.

Ведущий: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с меня, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветов и т.п.)»

Вторая техника работы со страхами – «Квадрат Декарта»

«Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

Это простая техника принятия решений. Ее суть заключается в том, что нужно рассмотреть страх/кризисную ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? (Что я получу, плюсы от этого).
2. Что будет, если это не произойдет? (Все останется так, как было, плюсы от неполучения желаемого).
3. Чего НЕ будет, если это произойдет? (Минусы от получения желаемого).

4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? (Минусы от неполучения желаемого). С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

Вопросы для обсуждения:

Все ли области квадрата удалось заполнить? Заполнение каких из них вызвало наибольшие затруднения и почему? (группа может предлагать варианты заполнения с разрешения участника) Изменилось ли как-нибудь

Продолжение приложения Д

ваше эмоциональное состояние и отношение к выбранному для анализа страху? Какая из 2-х техник показалась наиболее эффективной и понятной для проведения анализа кризисных ситуаций?

Упражнение на завершение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: «Мы с вами хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №8

«Осознанность – путь к успеху»

Ход занятия:

Приветствие: упражнение «Привет»

Цель: сплочение группы, создание благоприятного эмоционального климата в группе.

Ведущий: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы непрерывно находитесь в контакте с кем-либо из группы. Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!».

Теоретическая часть:

В современном обществе все больше возрастает интерес к арт-терапии, она активно развивается как за рубежом, так и в нашей стране. Арт-терапия

Продолжение приложения Д

раскрывает многогранный внутренний потенциал человека и параллельно помогает бороться с рядом серьезных психологических проблем. Благодаря психологии творчества человек погружается в мир, где не нужно держать себя в рамках, можно снять стресс и обрести веру в себя. Одной из разновидностей арт-терапии является коллажирование.

Само слово коллаж происходит от французского collage – наклеивание. Суть в наклеивании картинок, фотографий, различных деталей из газет, журналов, плакатов на бумажную или текстильную основу, объединяя их определенной темой. Коллаж можно дорисовывать или дополнять различными надписями.

Коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении, что, Цель упражнения, способствует развитию творческого мышления и повышению самооценки, а также ощущению чувства удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Для создания коллажа совсем не обязательно иметь какие-либо художественные способности, поэтому при изготовлении коллажа не возникнет эмоциональное напряжение. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания. Во время выполнения коллажа происходит соприкосновение со своим бессознательным. Когда мы рисуем, у нас работает левое полушарие, а когда мы подбираем картинки, работает правое полушарие, которое отвечает за эмоции.

А сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать такой метод арт-терапии, как коллажирование, который способствует формированию эмоциональной стабильности и восстановлению вашего психологического состояния.

Важно! Во время выбора картинок мы не делаем никаких установок, ничего не планируем. Мы просто выбираем то, что вас притягивает. Не останавливайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что этого достаточно.

Продолжение приложения Д

С элементами разрешается делать всё, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты. Когда все картинки будут подготовлены, вы совмещаете их в единую композицию, не пытаетесь анализировать то, что у вас получается, а прислушиваться к своим эмоциям, ощущениям и впечатлениям.

Создание коллажа опирается на методику «Колесо жизненного баланса», которая отражает модель Вашей жизни (сферы жизни человека). В середину ватмана нужно вклеить бланк колеса и отразить уровень удовлетворенности каждой сферой и отметить 1-3 приоритетные сферы. Вокруг колеса нужно вклеить или дорисовать изображения каждой сферы, а также дополнить кратким описанием. Также можно дополнить описанием тех чувств, которые вызывают у вас каждая из сфер в вашей жизни.

Интерпретация коллажа:

Посмотрите, в какой части листа больше всего изображений, картинок. Важен размер элементов и их расположение относительно друг друга, цветовая палитра, упорядоченность или хаотичность элементов.

Левая часть листа отображает отношение к прошлому.

Средняя часть – отношение к настоящему моменту. Это то, как вы ощущаете себя сейчас. Какие-то картинки могут не совпадать с Вашими реальными событиями. Это тоска по тому, чего Вам сейчас не хватает, то, что для вас сейчас очень важно.

Правая часть коллажа выражает ваши мысли и отношение к будущему. В этой колонке ваши желания, намерения, мечты.

Низ рисунка – это ваше подсознание, стремления. Это то, что заставляет вас совершать реальные действия. Здесь отображается то, что для вас важно на самом деле.

Средняя часть рисунка – это ваши чувства, эмоции и то, насколько комфортно вы себя с ними ощущаете, к чему стремится ваша душа.

Продолжение приложения Д

Верхняя часть коллажа – ваши мечты и фантазии. То, что вы хотели бы видеть в своей жизни, то, как вы хотели бы её прожить.

Пусть Ваш коллаж поддерживает, вдохновляет Вас и дает ответы на самые важные вопросы. Ведь благодаря ему, вы только что побеседовали со своим подсознанием, со своей душой и со своим разумом.

Обсуждение:

После изготовления коллажей участники представляют свои работы и начинается обсуждение в следующем порядке:

1. Каждый участник представляет свою работу.
2. Комментирует, что именно он хотел отразить этим коллажем, озвучивает свою идею.
3. Озвучивает свое эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к результату, свои ощущения.
4. Отмечается, какая часть коллажа особенно привлекательна, чем; какая часть коллажа вызывает отрицательные эмоции, что не нравится, отталкивает в коллаже. Есть ли желание что-то добавить или убрать, для того, чтобы ощущения стали более приятными?
5. Устанавливается, какие выводы сделал для себя участник в процессе изготовления коллажа.
6. Какие выводы могут сделать участники группы.

Рефлексия: Упражнение «Чемодан, мсорубка, урна»

Ведущий: «Тренинговая программа подошла к концу. Обратите внимание на 3 изображения перед вами (распечатанные изображения чемодана, мясорубки и урны лежат в центре тренингового круга). Пусть каждый из нас скажет пару слов о том, что понял о себе за время участия в тренинговой программе, изменилось ли видение некоторых/всех стрессовых ситуаций и как. Наши выводы будут строиться по следующей схеме... Вы говорите «Я кладу в чемодан...» и называете то, что было для вас важным в занятиях, какие методы, техники, приемы работы со стрессовыми

Окончание приложения Д

ситуациями вам показались самыми подходящими, какими вы планируете пользоваться в дальнейшем. Далее вы говорите «Я кладу в мясорубку...» и называете то, над чем еще нужно подумать, что требует более глубокого анализа и доработки. И, наконец, вы говорите «Я кладу в урну» и называете то, что было нецелесообразно по вашему мнению или же то, что для вас было неново/неактуально».

В завершение ведущий благодарит участников за искренность, активность в ходе прохождения тренинговой программы и доверие ведущему и группе.

БЛОК 3

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

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

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

К ожидаемым результатам от реализации тренинговой программы можно отнести:

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