

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЛОБАНОВА ТАТЬЯНА ИВАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ
ШКОЛЫ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

Руководитель
старший преподаватель Биндарева Т.А.

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

Обучающийся
Лобанова Т.И.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Анализ понятий копинг-стратегий личности.....	6
1.2. Психологические особенности детей старшего подросткового возраста.....	20
1.3. Особенности копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста.....	24
Выводы по главе 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Анализ результатов исследования.....	30
2.3. Программа занятий с элементами тренинга по развитию адаптивных копинг-стратегий у детей старшего подросткового возраста.....	48
Выводы по главе 2	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	62

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир с каждым годом становится сложнее. Люди слишком подвержены стрессу. Практически каждый день нам нужно решать ответственные и важные задачи из разных сфер жизни - сложности на работе, проблемы со здоровьем, семейные конфликты и многое другое. Необходимо включаться в новые межличностные и общественные отношения. А также учитывать огромное количество факторов, способствующих нашей успешной и продуктивной деятельности. Динамичность темпа жизни предъявляет высокие требования к адаптивным ресурсам человека, его способности быстро и адекватно реагировать на постоянно меняющиеся условия. Человеку приходится находить новые формы поведения из-за изменения окружающей среды, чтобы быстро и успешно адаптироваться к новой ситуации. При этом он использует уже и когнитивные способности, и жизненный опыт, и инициативность.

Анализ психологической литературы и педагогической практики показывает, что именно старший подростковый возраст характеризуется кризисностью отношений, возникающих на почве резкого взросления, изменения межличностных отношений, собственной оценки окружающей действительности и т. п. Перечисленные особенности вызывают огромное количество стрессовых ситуаций. Они основываются на многих факторах, к их числу можно отнести информационные, социальные, экологические, экономические, политические и т.д. И для того, чтобы преодолеть стрессовые ситуации подростки вырабатывают особую систему поведения. В психологии ее принято называть копинг-стратегией или копинг-поведением.

Подросткам зачастую сложно справиться со стрессом и большим количеством проблем. В силу своего возраста они еще не обладают всеми жизненными навыками, способами снятия эмоционального напряжения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый образ жизни. Вследствие этого они могут прибегать к различным

деструктивным формам поведения при стрессе. Именно в подростковом возрасте копинг-поведение находится в фазе активного формирования и выступает важным фактором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Поэтому очень важно, чтобы подростки вырабатывали как можно больше адаптивных копинг-стратегий, которые бы помогали им быстро и успешно совладать со стрессом, в отличие от неадаптивных, которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что в настоящее время важным фактором для выбора той или иной копинг-стратегии является социальная среда, которая включает в себя не только такие компоненты, как школа, семья, сверстники, но и место проживания - в городе или сельской местности. Однако следует отметить такую проблему как практически полное отсутствие психологических работ, посвященных изучению особенностей выбора копинг-стратегий детьми старшего подросткового возраста в зависимости от места их проживания в городской или сельской местности.

Цель: выявление особенностей копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы.

Объект: копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста.

Предмет: особенности копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста.

Гипотеза: мы предполагаем, что существуют отличия в особенностях копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста в городской и сельской школе.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ состояния проблемы копинг-стратегий;
2. Рассмотреть психологические особенности детей старшего подросткового возраста;

3. Организовать и провести эмпирическое исследование копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста;

4. Сравнить и проанализировать полученные результаты, выявить особенности копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста в городской и сельской школах.

5. Разработать методические рекомендации, направленные на развитие адаптивных копинг-стратегий у детей старшего подросткового возраста.

Методы исследования:

1. **Теоретические:** анализ психолого-педагогической литературы, обобщение и систематизация информации;

2. **Эмпирические:** опросные методы

– Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»;

– Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассерман);

3. Количественная и качественная обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя школа № XX» и МБОУ «Тасеевская СОШ № X». В эмпирическом исследовании приняло участие 40 детей старшего подросткового возраста (г. Красноярск – 20 человек, с. Тасеево – 20 человек). Возраст испытуемых 16-17 лет.

Практическая значимость: определение особенностей копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста, обучающихся в городской и сельской школе, может быть полезным педагогам-психологам для практической деятельности, включающей в себя работу, направленную на формирование навыков адаптивного совладания со стрессом.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, после которых идут выводы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 45 источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1. 1. Анализ понятия копинг-стратегий личности

На протяжении всей жизни практически каждый человек встречается ситуации, которые проживаются им как трудные, они способны нарушить привычный ход его жизни. Данные переживания ситуаций часто влияют на восприятие мира, который его окружает, а также на восприятие самого себя в этом мире.

Само понятие «coping» происходит от англ. «cope», что значит преодолевать. Психологические процессы преодоления человеком трудных жизненных ситуаций в отечественной психологии принято называть как адаптивное поведение, совладающее. А понятие копинг-стратегии используется в зарубежной психологии.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных (Н. Селье, Д. Амирхан, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман, Дж. Роттер и др.) и отечественных авторов (Н.А. Сирота, Р.М. Грановская, В.М. Ялтонский, Н.М. Никольская, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, С.В. Фролова, и др.). В 1962 году этот термин впервые появился в психологической литературе, Л. Мэрфи применил его, изучая тем самым, как дети преодолевают кризисы развития [13].

Через несколько лет, в 1966 году Р. Лазарус обратился к копингу для описания стратегий осознанного совладания со стрессом и тревогой.

Копинг-стратегии (от англ. to cope with – справляться с чем либо, совладать) – это используемые человеком осознанные приемы совладания с трудными ситуациями и условиями, которые они порождают [39].

В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия «копинг». Первый эго-ориентированный подход, развиваемый в работах Н. Хаан, в котором процесс совладания рассматривается в качестве

специфического эго-механизма, направленного на положительную адаптацию личности в затруднительных ситуациях, когда человек прибегает к избавлению его внутреннего напряжения. Пассивная адаптация включаются в случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы.

Согласно второму подходу, который представлен в работах Моос, совладание обусловлено личностными предпосылками, предопределяющими реакцию человека на тот или иной стресс. Именно устойчивые черты личности являются основным фактором, предопределяющим выбор человеком того или иного способа поведения в стрессовой ситуации. Однако стоит отметить, что это понимание не обрело большой поддержки среди многих исследователей [43].

Согласно третьему подходу, который стоит отметить является на данный момент наиболее распространенным (авторы Р. Лазарус и С. Фолкман), копинг должен пониматься как динамический процесс. Его специфика определяется ситуацией и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром [19, 28].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют активное и пассивное копинг-поведение. Активная форма копинга – целенаправленное устранение или изменение критической ситуации, ослабление стрессовой взаимосвязи личности и окружающей среды. Пассивная форма копинга – внутриспсихические способы преодоления стресса, с использованием техник психологической защиты, которые направлены на то, чтобы уменьшить эмоциональное напряжение. Важно отметить, что Р. Лазарус рассматривает пассивное поведение как психологическую защиту [21].

Выделяют следующие параметры дифференциации между защитными механизмами и механизмами совладания:

- 1.Инструментальная направленность. Защита учитывает только свои интересы.

2. Временная направленность. Защита разрешает ситуацию «сейчас», не связывая эту ситуацию с будущим.

3. Модальность регуляции. Например, поиск информации, рефлексия, непосредственные действия, подавление или уход.

4. Функционально-целевая значимость. Имеют ли механизмы регуляции функцию восстановления нарушенных отношений между личностью и окружением или функцию регуляции эмоциональных состояний [27].

Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями указаны в таблице 1.

Таблица 1

Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями

Параметр сравнения	Защитные механизмы	Копинг-стратегии
Цель	Сохранение комфортного состояния, снижение эмоционального напряжения	Достижение адаптации к изменяющимся условиям
Степень осознанности	Бессознательное реагирование на угрозу	Сознательное изменение ситуации
Характер приспособления	Пассивное приспособление	Активное приспособление
Коррекция феномена	Осознание бессознательных защитных механизмов, что снижает степень их активизации	Возможность обучения совладанию, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий
Основные виды	Примитивные Высшие	Поведенческие Когнитивные Эмоциональные

Вследствие теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося личностного опыта (копинг-ресурсы). В результате совладающее (стресс-преодолевающее) поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики социума и людей способствующие развитию способов совладания с ним. В современном мире к копинг-ресурсам личности относят: представления человека о себе; умение контролировать свою жизнь, брать на себя ответственность за нее; умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт; умение общаться с окружающими; позиция человека по отношению к жизни, смерти, вере, бога и т. д. [40].

Выделяют пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения: минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; поддержание эмоционального равновесия; поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [19].

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации. Поэтому главная задача копинга состоит в обеспечении и поддержании благополучия человека, психологического и физического здоровья и положительных социальных отношений [44].

В трудах С. Фолкман и Р. Лазаруса, взаимодействие личности и среды регулируется двумя ключевыми процессами: копингом и когнитивной оценкой. Понятие когнитивной оценки является центральным для подхода к преодолению стресса по мнению Р. Лазаруса. Выделяют первичную и вторичную стадии когнитивной оценки. Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе: «что это значит для меня лично?». За восприятием и оценкой стрессора следуют эмоции: злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей степени. Затем оценка собственных ресурсов и возможностей решить проблему, выражается в вопросе: «что я могу сделать?». Какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, то есть выбрать механизмы и ресурсы преодоления стресса. Уже потом включаются более сложные процессы поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате ответов на поставленные вопросы личность сознательно выбирает и предпринимает действия по преодолению стрессовой ситуации [2]. Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно[15].

Одни и те же события жизни имеют различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки человека.

Структура копинг-процесса представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Структура копинг-процесса

С использованием различных поведенческих стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов происходит преодоление стресса (копинг-процесс).

Таким образом, стресс начинается сразу после восприятия и когнитивной оценки стрессового события; в зависимости от того, как оно будет расценено индивидом (положительно/отрицательно, угроза/потеря) практически одновременно возникают соответствующие эмоции; индивид оценивает свои возможности по преодолению стресса (можно изменить/повлиять на событие или нельзя) и в соответствии со своими представлениями, знаниями и предпочтениями осуществляет собственно копинг (действия, направленные на избегание/устранение источника стресса или приспособление к ситуации). После этого вновь происходит оценка ситуации и результата выбранного поведения. Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация. Если поведение не принесло удовлетворяющего результата, то индивид предпринимает новые попытки [15].

Ниже рассмотрим более подробно различные классификации копинг-стратегий.

В настоящее время в зарубежных и отечественных работах существует достаточно много различных классификаций стратегий копинг-поведения. Однако единой классификации не разработано. С.К. Нартова-Бочавер утверждает: «Создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего...» [28, с. 24]. По своей сути все способы психологического совладания специфичны. Способы психологического совладания отвечают в основном одной из задач – это решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, а также регулированию отношений с другими людьми или корректировке.

Классификация копинг-стратегий С. Фолкман и Р. Лазаруса:

1. Эмоционально ориентированный копинг.

Направлен не на преодоление стресса, а только предоставляет эмоциональную помощь человеку. Этому поведению присущи действия и мысли, направленные на снижение психологического или физического

влияния стресса. Например, избегание проблемной ситуации, юмор, поведенческое или мысленное дистанцирование, отрицание ситуации и т.д.

2. Проблемно ориентированный копинг.

Проблемно ориентированный копинг связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации [19].

В таблице 2 представлены восемь копинг-стратегий, выделенные Р. Лазарусом и С. Фолкман [15].

Таблица 2

Классификация копинг-стратегий Р. Лазаруса С. и Фолкман

Копинг-стратегии	Проявления в поведенческой сфере	Проявления в эмоциональной сфере	Проявления в когнитивной сфере
Дистанцирование	Привычное поведение, основанное на стереотипах.	Сохранение усилия по подавлению переживаний, стремление к эмоциональному отстранению от ситуации.	Мысленное отстранение, выбрасывание негативных, мыслей из головы, отказ размышлять о случившемся («сегодня не мой день»), поиск положительных сторон
Конфронтация	Усиление хаотичной активности, с целью попытаться повлиять на ситуацию.	Эмоциональное возбуждение, настойчивость, прямолинейность и отсутствие гибкости.	Отсутствие плана действий и мыслительной деятельности.

Продолжение таблицы 2

Копинг-стратегии	Проявления в поведенческой сфере	Проявления в эмоциональной сфере	Проявления в когнитивной сфере
Поиск социальной поддержки	Общение с другими людьми и активное взаимодействие.	Эмоциональная привязка к ситуации, беспокойность, потребность в безопасности, принятии.	Сбор информации с целью преодоления неопределенности, проговаривание ситуации с другими для снятия стресса.
Принятие (признание) ответственности	Неуверенные действия, переход в безопасную зависимую позицию с извинениями, вызвать снисхождение.	Чувство вины с депрессией, сопровождается подавленностью, отчаянием, угрызениями совести.	Отсутствие четкого плана действий, самообвинения. В фокусе внимания – собственная некомпетентность и ошибки, а не действия по выходу из ситуации.
Самоконтроль	Проявление контроля за действиями и высказываниями.	Сознательное сохранение самообладания, и оптимизма. Подавление эмоций.	Повышение внимания к информации, настороженность к внешним сигналам. Активация мыслительной деятельности.

Копинг-стратегии	Проявления в поведенческой сфере	Проявления в эмоциональной сфере	Проявления в когнитивной сфере
Бегство-избегание	Уход от активных действий по изменению ситуации, снятие напряжения с помощью алкоголя, сна и пр.	Эмоциональное напряжение на фоне надежды.	Фантазирование о благоприятных вариантах развития ситуации, избегание проблемы.
Планомерное решение проблем	Взаимодействие с внешней ситуацией, и людьми, попытки решения проблемы.	Сосредоточенность и сохранение самообладания.	Поиск способов решения проблемы основанный на мысленном усилии.
Положительная переоценка (когнитивная стратегия)	Привычное поведение.	Сохранение оптимизма, веры и надежды.	Анализ ситуации, поиск смысла случившегося в положительных аспектах; переосмысление себя, нахождение пользы/выгоды из данной ситуации.

Опираясь на комплексный подход П. Тойса, составим схему копинг-стратегий [20]. Схема представлена на рисунке 2.



Рисунок 2. Классификация копинг-стратегий П. Тойса

П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

В свою очередь поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы в зависимости от их ориентации:

1. Ориентация на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); «уход» от ситуации, поиск социальной поддержки.

2. Ориентация на физиологические изменения: наркотики, алкоголь, тяжелая работа; другие физиологические методы (сон, таблетки, еда).

3. Ориентация на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис: контроль чувств и сдерживание.

В зависимости от ориентации также делятся и когнитивные стратегии:

1. На ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию: принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.

2. На экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.

3. На эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

В свою очередь Э. Хейм выделяет 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя сферами психической деятельности: когнитивная, эмоциональная и поведенческая [45]. На рисунке 3 представлена классификация копинг-стратегий по Э. Хейму.



Рисунок 3. Классификация копинг- стратегий по Э. Хейму

Данная классификация содержит 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.

Рассмотрим каждый вид более подробно [27].

Среди когнитивных копинг-стратегий выделены:

– Относительно адаптивный вариант стратегий – относительность, религиозность. Это поведение, направленное на снятие напряжения, связанного с проблемами или на передачу ответственности трудностей другим лицам, вера в Бога.

– Неадаптивный вариант стратегий – диссимуляция, игнорирование, смирение, растерянность. Они отличаются отказом от преодоления сложности вследствие отсутствия веры в собственные силы с недооценкой неприятностей.

– Адаптивный вариант стратегии – стратегия проблемного анализа, установки собственной ценности, сохранение самообладания. Формы поведения, направленные на анализ трудностей и возможных путей выхода из них, а также повышение самооценки, осознание собственной ценности как личности, вера в собственные ресурсы.

Среди эмоциональных копинг-стратегий существуют:

– Неадаптивные варианты копинг-поведения – это покорность, самообвинение, подавление эмоций, агрессивность. Варианты поведения, подавленного эмоционального состояния, состояния безнадежности, покорности и исключения других чувств, возложение вины на окружающих людей и себя.

– Относительно адаптивные варианты копинг-поведения. Выделяются пассивная кооперация, эмоциональная разрядка – снимает напряжение, которое связано с трудностями, либо на перекладывании ответственности по преодолению проблем третьим лицам.

– Адаптивные варианты копинг-поведения – протест, оптимизм. Активное возмущение и протест по отношению к стрессу и уверенностью в нахождении выхода в любой ситуации;

Поведенческие копинг-стратегии:

– К неадаптивным вариантам относят отступление, активное избегание, что предполагает избегание мыслей о проблемах, пассивность, изоляцию, вялость, стремление уйти от общения с окружающими, с целью отказа от решения трудностей;

– Относительно адаптивные варианты – это отвлечения, компенсации, конструктивную активность, которые характеризуют временный уход от решения проблем с помощью разных способов.

– Среди адаптивных вариантов есть обращение, сотрудничество и альтруизм. Под ними подразумевается поведение человека, при котором он вступает в сотрудничество с людьми, которые значимы для него [27].

С. И. Филипченкова и И. Г. Сизова с помощью экспериментальных исследований определили базовые и функционально ситуативные стратегии преодоления, к которым относятся:

1) конструктивные приспособительные стратегии преодоления («изменение личностных свойств», «придание нетривиального смысла ситуации», «позитивное истолкование ситуации», «идентификация со счастливыми»);

2) конструктивные преобразующие стратегии («предвосхищающая печаль» «когнитивная репетиция», «антиципирующее преодоление», «идущие вниз сравнения», «идущие вверх сравнения», «коррекция ожиданий и надежд»);

3) неконструктивные стратегии преодоления («уход или бегство из трудной ситуации», «стратегия отрицания», «фиксированная на эмоциях стратегия») [8].

Известны другие более развернутые варианты классификации копинг-стратегий помимо изложенных выше стратегий преодоления.

Л. И. Анцыферова, наш отечественный психолог, предложила следующую классификацию стратегий совладания [6].

Классификация копинг-стратегий Л. И. Анцыферовой

Стратегии совладания	Характеристика
Преобразующие стратегии совладания	Характеризуется принятием решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, формулирование ее как проблемы, определение целей, наметка плана решения, способов достижения цели.
Приемы приспособления	Характеризуется изменением собственных характеристик и отношений к ситуации: «позитивное истолкование» или придание нейтрального смысла ситуации.
Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий	Характеризуется использованием «техник» борьбы с эмоциональными нарушениями – психологический уход или бегство.

Э.Г. Вебер считает, что основной программой стратегий психологического преодоления включают в себя следующие формы:

- 1) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 2) уклонение и избегание;
- 3) реальное (когнитивное или поведенческое) решение проблемы;
- 4) защита и отвержение проблемы;
- 5) поиск социальной поддержки;
- 6) понижение самооценки;
- 7) эмоциональная экспрессия;
- 8) сострадание к самому себе [8].

С.К. Нартова-Бочавер также внесла свой вклад в структурирование копинг-стратегий, она предлагает в качестве возможных оснований для классификации следующие признаки преодоления:

- 1) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);

- 2) ориентированность, или локус преодоления (на проблему или на себя);
- 3) ситуации, провоцирующие поведение по преодолению (кризисные или повседневные);
- 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);
- 5) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет) [28].

В основном, большинство исследователей придерживаются единой классификации способов преодоления стресса: когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации; усилия, направленные на контроль или снятие эмоционального напряжения; поведенческие ответы, воздействующие на ситуацию [15].

Таким образом, мы рассмотрели несколько классификаций копинг-стратегий и их особенности. Прделанная аналитическая работа дает возможность сделать вывод, что на сегодняшний день становится все более актуальным разработка точных методов измерения копинг-поведения, а также использование разнообразных подходов в совладании со стрессом.

1. 2. Психологические особенности детей старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст имеет границы от 15 до 17 лет. В течение этого периода происходит переход от детства к взрослости. Данный период охватывает анатомо-физиологическое строение, нравственное и интеллектуальное развитие, отношения со сверстниками и взрослыми, а также разнообразные виды деятельности подростка. В целом можно сказать, что этот переход пронизывает все стороны развития детей старшего подросткового возраста [26].

Выше мы уже отметили, что все стороны развития подростка подвергаются качественным переменам. В результате перестройки

организма, самосознания, познавательной и учебной деятельности, отношений со сверстниками и взрослыми, интересов, содержания морально-этических норм, опосредующих поведение, отношение и деятельность возникают и формируются новообразования, свойственные данному возрасту, появляются элементы взрослости [25].

Учебно-профессиональная деятельность является ведущим типом деятельности в данном возрасте.

Новообразования старшего подросткового возраста:

- психологическая готовность к самоопределению;
- формирование идентичности;
- формирование устойчивого образа Я;
- полоролевая идентификация [31].

К концу этого возраста юноши и девушки обычно достигают физической зрелости, заканчивается половое созревание, гармонизируется работа внутренних органов [31].

Выделяются следующие задачи развития в старшем подростковом возрасте (по Х. Решмидт):

1. Достижение большей волевой независимости:

- независимость в планировании своего времени и принятии решений;
- усвоение ценностных представлений на основе их собственной значимости, независимо от взглядов родителей и референтной группы;
- рост доверия к внесемейным группам и влияниям;
- большой реализм в формировании целей и стремлении к тем или иным ролям;
- рост устойчивости к фрустрациям;
- усиление, потребности влиять на других людей.

2. Изменение целей на основе ценностных представлений:

- потребность в самостоятельном приобретении идентичности;
- повышение требовательности к самому себе;

– углубление самооценки.

3. Смена гедонистических мотивов более отдаленными целями, направленными на достижение определенного статуса.

4. Возрастание способности к действиям.

5. Принятие на себя моральной ответственности с учетом общественных ценностей [33].

Для 15-17 лет является нормативным кризис идентичности. Это проявляется в быстром росте самосознания. У подростка меняется отношение к своей личности. Он осознает себя уникальным человеком. Интерес к себе, желание к самопознанию, чтобы понять и ответить на вопросы «Кто Я», «К чему способен?» [31].

У старших подростков появляется осознание необратимости времени и конечности существования. В этом возрасте на первый план выходят планы на будущее и мировоззрение и связанные с ними мотивы, находящееся в стадии формирования, что определяет появление целенаправленности. Меняется внутренний облик подростка, так как осознанные устойчивые мотивы выходят на первое место в структуре мотивации.

Интенсивность общения с ровесниками имеет для старшего подростка не такое большое значение, как для младшего подростка, становится важным содержательность. Недостаточная частота контактов не вызывает беспокойства, у подростка нет опасений, что он теряет контакт со сверстниками.

Значительное место занимают чувства, связанные с интимной сферой человеческих отношений. Юношеская сексуальность ориентирована на любовь, партнерство и верность. Молодые люди с большей вероятностью накапливают сексуальный опыт, для них сексуальность может быть способом выделиться и конкурировать со сверстниками [31].

Очень большое значение для становления стилей поведения старшего подростка имеет влияние «значимого взрослого», которым зачастую является не родитель. При всей значимости общения со сверстниками, хобби и

необходимостью личного пространства, только взрослый человек может энергетически «зарядить» процессы творчества и общения подростка. Значимым взрослым могут стать учитель, тренер, наставник, руководитель творческого объединения – представитель социального мира, на который направлен подросток. Если подросток не выделяет для себя такого значимого взрослого или разочаровывается в нем, то его стратегии поведения скудны, не всегда соответствуют ситуации. В случае выбора в качестве значимого взрослого социально неодобряемого, также могут произойти искажения образа Я.

В подростковом возрасте большую роль играют увлечения, которые, носят «запойный характер», подросток полностью погружается в свой интерес, и выбор увлечения связан с потребностями подростка на данном этапе жизни. Увлечение так же может влиять на круг общения, характеризующийся определенными ценностями и особенностями взаимодействия, такие взаимоотношения строятся на общности интересов и дают подростку чувство социализированности, показывают, что он не одинок.

Подросток осознает потребность в собственной позиции, чему способствует наличие «своей территории». В старшем подростковом возрасте ведется самая активная деятельность по освоению предоставленной территории, через наполнение личного пространства можно многое узнать о самом подростке, такого, о чем рассказывать он не станет. Оформление собственного места учит подростка выражать себя и свои интересы опосредованно, рассказывать о них без слов – он подбирает плакаты, фотографии, рисунки, которые бы наглядно продемонстрировали, что он хочет видеть рядом с собой.

Итак, можно выделить характерные особенности подросткового возраста: в основных чертах завершается физическое развитие; выработка мировоззрения, жизненного и профессионально самоопределения; период самоутверждения, роста самосознания; избирательное отношение к учебным

предметам, т. к. существует потребность в значимых для жизненного успеха знаниях; расцвет умственной деятельности: самостоятельность мышления и оценивания, критичность, логичность, анализ, планирование уважение интеллектуальных качеств человека; комплексная оценка человека: «примера» качеств гармоничной личности, важен статус в классе; нравственная и социальная зрелость – возможность выбора в поступках и оценках; интимно-дружеские (неформальные) отношения: дружба, доверие, любовь.

1. 3. Особенности копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста

В подростковом возрасте совладающее поведение находится в фазе активного формирования. Оно выступает важным фактором здоровья, психологического благополучия и успешности деятельности. Копинг-поведение направлено на повышение адаптации подростков к среде и определяется через совокупность копинг-стратегий. Различные аспекты исследуемого феномена остаются дискуссионными и слабо структурированными [34].

Представления об иерархии копинг-стратегий подростков появляются в результате исследований И.А. Сироты и В.М. Ялтонского. Они систематизируют стратегии копинга по двум основаниям:

1) по сферам психической деятельности (стратегии поведенческого, когнитивного и эмоционального копинга), которые, в свою очередь, структурируются;

2) по степени адаптивности (адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные) [36].

В своих исследованиях Ю.А. Еремина, Е.А. Петрова, Т.Л. Крюкова, Г.С. Корытова, С.А. Хазова подчеркивают, что активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного социального взаимодействия. Использование копинг-

стратегий имеет определенную возрастную динамику роста вероятности использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий.

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

Следует учитывать, что на предпочитаемые стратегии совладания со стрессом влияют следующие индивидуально-психологические особенности: темперамент, тип мышления, уровень тревожности, особенности контроля, направленность характера и др.

В.А. Бодров, В.И. Долгова, Т.Л. Крюкова и другие уделяют внимание изучению взаимосвязей копинг-стратегий подростков с их эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т.д. При этом копинг-стратегии подростков оцениваются с точки зрения эффективности/неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам [34].

В исследованиях И.М. Никольской и Р.М. Грановской установлено, что основными копинг-стратегиями в подростковом возрасте являются стратегии, направленные на отвлечение и восстановление физических сил, а также эмоциональное отреагирование и сотрудничество с взрослыми.

В.В. Лебединский отмечает, что подростки чаще используют эмоциональные способы борьбы со стрессом, так как особенностью их возраста является – эмоциональная насыщенность [11].

На выбор субъектом копинг-стратегий большое влияние оказывают социокультурные переменные, а именно социальное взаимодействие и межличностные отношения.

Х. Томе разработал систему категорий, с помощью которых описал формы реакции подростков и юношей на конфликты и трудности.

Среди них наиболее часто проявляющимися оказались:

- 1) достижение;
- 2) противодействие;
- 3) оппозиция;

- 4) приспособление к требованиям ситуации;
- 5) потребность окружения;
- 6) поиск и поддержка социальных контактов.

В качестве редких реакций в подростковом возрасте определены:

- 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, политико-экономической и исторической ситуацией и другими факторами.

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. Подростковый возраст характеризуется потребностью познавать себя и стремлением открывать через рефлексию свою сущность, свою несформированную и постоянно меняющуюся личность. Это лишает подростка спокойной душевной жизни.

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 [41].

Вследствие всего этого подростки сильно подвержены риску нарушения эмоциональной, когнитивной и поведенческой и без того еще несформированных сфер.

Выводы по главе 1

В данной главе мы изучили, проанализировали психолого-педагогическую и методологическую литературу по теме исследования, раскрыли ключевое понятие исследования «копинг-стратегии», проанализировали несколько зарубежных и отечественных классификаций копинг-стратегий, рассмотрели психологические особенности детей старшего подросткового возраста, а также особенности копинг-стратегий этого возраста.

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

Изучив литературу по возрастной психологии, мы определили, что подростковый возраст один из самых трудных и сложных периодов. В течение старшего подросткового возраста происходит переход от детства к взрослости, это важный этап для личностного развития человека. Данный период охватывает анатомо-физиологическое строение, нравственное и интеллектуальное развитие, отношения со сверстниками и взрослыми, разнообразные виды деятельности, а также является периодом повышенной эмоциональности подростка.

Старший подростковый возраст – это период больших социальных и психологических изменений, сопровождающийся большим количеством стрессов. В настоящее время проблематика копинг-стратегий подростков активно исследуется в разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. На предпочитаемые стратегии совладания со стрессом влияют

индивидуально-психологические особенности, политические, экономические, экологические, информационные, социальные факторы и др. Важно отметить, что до сих пор различные аспекты исследуемого феномена в данном возрасте остаются дискуссионными.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация исследования

Для достижения цели исследования необходимо было провести эмпирическое исследование. В исследовании приняло участие 40 детей старшего подросткового возраста (г. Красноярск – 20 человек, с. Тасеево – 20 человек). Возраст испытуемых 16-17 лет.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя школа № XX» и МБОУ «Тасеевская СОШ № X».

Для исследования особенностей копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста были подобраны и использованы следующие методики:

- Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»;
- Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана).

Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций» (Приложение А).

Цель: выявление индивидуального стиля совладания со стрессом.

Данная 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.

Детям старшего подросткового возраста предлагалось выбрать из ряда утверждений каждого раздела только один вариант, при помощи которого они чаще всего разрешают трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения, в бланке ответов обвести его кружком.

Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана) (Приложение Б).

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

Опросник состоит из 50 утверждений, которые характеризуют определенный способ поведения в проблемной или трудной ситуации. Каждое утверждение оценивается по 4–бальной шкале в соответствии с частотой использования определенной стратегии (никогда, редко, иногда, часто).

Данная методика позволяет выявить преобладающие копинг-стратегии из 8 представленных:

1. Конфронтация;
2. Дистанцирование;
3. Самоконтроль;
4. Поиск социальной поддержки;
5. Принятие ответственности;
6. Бегство-избегание;
7. Планирование решения проблемы;
8. Положительная переоценка.

Таким образом, в данном параграфе была подобрана эмпирическая выборка, методы и методики исследования копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста. Данные методики являются апробированными.

Анализ полученных результатов исследования приведен в следующем параграфе.

2.2. Анализ результатов исследования

Проведя анализ каждой методики, мы получили следующие результаты.

Полученные результаты исследования по опроснику Е. Хейма, направленному на диагностику копинг-стратегий, представлены в виде таблиц 4, 5, 6, 7, 8 и рисунков 4, 5, 6.

В таблицах 4, 5, 6 представлены результаты детей старшего подросткового возраста по копинг-стратегиям в соответствии с уровнем их адаптивности.

Таблица 4

Когнитивные копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста
в соответствии с уровнем их адаптивности (%)

Когнитивные копинг-стратегии	Дети старшего подросткового возраста городской школы	Дети старшего подросткового возраста сельской школы
адаптивные		
сохранение самообладания	30	30
проблемный анализ	0	20
установка собственной ценности	5	0
относительно-адаптивные		
относительность	0	0
религиозность	0	5
придача смысла	25	20
неадаптивные		
игнорирование	0	5
смирение	10	5
диссимуляция	10	15
растерянность	20	0

Благодаря сравнительной таблице, мы можем увидеть процентное соотношение каждой когнитивной стратегии детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы в соответствии с уровнем их адаптивности.

Адаптивные копинг-стратегии:

Чаще всего дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе и селе, используют – сохранение самообладания (30% испытуемых и 30% испытуемых соответственно).

Далее дети старшего подросткового возраста сельской школы прибегают к проблемному анализу (20% испытуемых), дети старшего подросткового возраста городской школы не используют данную стратегию.

И 5% детей старшего подросткового возраста, проживающих в городе, выбирают – установка собственной ценности, дети старшего подросткового возраста сельской школы не используют эту копинг-стратегию.

Относительно-адаптивные копинг-стратегии:

Чаще всего дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе и селе, используют – придача смысла (25% испытуемых и 20% испытуемых соответственно).

Редко дети старшего подросткового возраста сельской школы прибегают к стратегии - религиозность (5% испытуемых), дети старшего подросткового возраста городской школы не используют данную стратегию.

К стратегии - относительность из респондентов никто не обращается.

Неадаптивные копинг-стратегии:

Чаще всего дети старшего подросткового возраста городской школы используют – растерянность (20% испытуемых), а дети старшего подросткового возраста сельской школы – диссимуляция (15% испытуемых).

Далее дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе, обращаются к стратегиям – диссимуляция (10% испытуемых) и смирение (10% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста, проживающие в селе, реже всего прибегают к стратегиям – смирение (5% испытуемых) и игнорирование (5% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста городской школы не используют стратегию – игнорирование, а сельской школы – растерянность.

Эмоциональные копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста
в соответствии с уровнем их адаптивности (%)

Эмоциональные копинг-стратегии	Дети старшего подросткового возраста городской школы	Дети старшего подросткового возраста сельской школы
адаптивные		
протест	0	5
оптимизм	30	50
относительно-адаптивные		
эмоциональная разрядка	10	5
пассивная кооперация	5	0
неадаптивные		
подавление эмоций	30	30
покорность	5	0
самообвинение	15	0
агрессивность	5	10

Исходя из данной таблицы, мы можем увидеть процентное соотношение каждой эмоциональной стратегии детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы в соответствии с уровнем их адаптивности.

Адаптивные копинг-стратегии:

Чаще всего дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе и селе, используют – оптимизм (30% испытуемых и 50% испытуемых соответственно).

Далее дети старшего подросткового возраста, проживающие в селе, прибегают к стратегии – протест (5% испытуемых), дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе, не используют данную стратегию.

Относительно-адаптивные копинг-стратегии:

Стратегию – эмоциональная разрядка использует небольшой процент детей старшего подросткового возраста городской школы (10% испытуемых) и детей старшего подросткового возраста сельской школы (5% испытуемых).

К пассивной кооперации прибегают только 5% детей старшего подросткового возраста городской школы.

Неадаптивные копинг-стратегии:

На первом месте по использованию стратегии – подавление эмоций находятся дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе и селе (30% испытуемых и 30% испытуемых соответственно).

Далее дети старшего подросткового возраста городской школы прибегают к стратегии – самообвинение (15% испытуемых), а сельской школы к ней не прибегают.

Реже всего дети старшего подросткового возраста сельской школы прибегают к агрессивности (10% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе, реже всего используют стратегии – агрессивность (5% испытуемых), покорность (5% испытуемых).

Таблица 6

Поведенческие копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста в соответствии с уровнем их адаптивности (%)

Поведенческие копинг-стратегии	Дети старшего подросткового возраста городской школы	Дети старшего подросткового возраста сельской школы
адаптивные		
альтруизм	0	5
сотрудничество	15	15
обращение	10	15
относительно-адаптивные		
отвлечение	15	25
компенсация	20	10
конструктивная активность	0	10

Поведенческие копинг-стратегии	Дети старшего подросткового возраста городской школы	Дети старшего подросткового возраста сельской школы
неадаптивные		
активное избегание	10	10
отступление	30	10

Благодаря сравнительной таблице, мы можем увидеть процентное соотношение каждой поведенческой стратегии детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы в соответствии с уровнем их адаптивности.

Адаптивные копинг-стратегии:

Дети старшего подросткового возраста городской школы используют стратегии – сотрудничество (15% испытуемых) и обращение (10% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста сельской школы используют - сотрудничество (15% испытуемых) и обращение (15% испытуемых), а также альтруизм (5% испытуемых).

Относительно-адаптивные копинг-стратегии:

Дети старшего подросткового возраста, проживающие в городе, чаще всего выбирают стратегию – отвлечение (25% испытуемых), а также компенсация (20% испытуемых).

У детей старшего подросткового возраста, проживающих в селе, востребована стратегия – отвлечение (25% испытуемых). Редко они выбирают стратегии – компенсация (10% испытуемых) и конструктивная активность (10% испытуемых).

Неадаптивные копинг-стратегии:

Дети старшего подросткового возраста городской школы чаще всего используют – отступление (30% испытуемых), редко выбирают – активное избегание (10% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста сельской школы редко выбирают – активное избегание (10% испытуемых) и отступление (10% испытуемых).

Благодаря сравнительным таблицам мы можем увидеть, что дети старшего подросткового возраста, обучающиеся в городской школе, чаще всего в стрессовых ситуациях прибегают к использованию адаптивной когнитивной стратегии – сохранение самообладания (30% испытуемых) и адаптивной эмоциональной стратегии – оптимизм (30% испытуемых), относительно-адаптивной когнитивной стратегии – придача смысла (25% испытуемых), неадаптивной эмоциональной стратегии – подавление эмоций (30% испытуемых) и неадаптивной поведенческой стратегии - отступление (30% испытуемых).

Дети старшего подросткового возраста, обучающиеся в сельской школе, чаще всего в стрессовых ситуациях прибегают к использованию адаптивной эмоциональной стратегии – оптимизм (50% испытуемых), относительно-адаптивной поведенческой стратегии – отвлечение (25% испытуемых), неадаптивной эмоциональной стратегии – подавление эмоций (30% испытуемых).

Исходя из полученных данных, следует, что дети старшего подросткового возраста городской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Из адаптивных копинг-стратегий, которые помогают быстро и успешно совладать со стрессом, они чаще всего используют сохранение самообладания, что говорит о наличии веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций, а также выбирают стратегию оптимизм – уверенность в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации. К относительно – адаптивной стратегии, которая помогает в некоторых ситуациях, они прибегают к приданию

особого смысла преодоления трудной ситуации. Из неадаптивных копинг-стратегий, которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению, дети старшего подросткового возраста городской школы чаще всего используют подавление эмоций, а также отступление – пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Исходя из полученных данных, следует, что дети старшего подросткового возраста сельской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Из адаптивных копинг-стратегий, которые помогают быстро и успешно совладать со стрессом, они чаще всего используют оптимизм, что говорит об их уверенности в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации. К относительно-адаптивной стратегии, которая помогает в некоторых ситуациях, они прибегают к отвлечению - поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью. Из неадаптивных копинг-стратегий, которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению, дети старшего подросткового возраста сельской школы чаще всего используют подавление эмоций.

В таблицах 7 и 8 представлены результаты в процентном соотношении относительно уровня адаптивности по каждой сфере психической деятельности детей старшего подросткового возраста городской и сельской школ.

Таблица 7

Копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста
городской школы (%)

Стратегии (уровень адаптивности)/ сферы психической деятельности	Адаптивные	Относительно адаптивные	Неадаптивные
когнитивные	35	25	40

Стратегии (уровень адаптивности)/ сферы психической деятельности	Адаптивные	Относительно адаптивные	Неадаптивные
эмоциональные	30	15	55
поведенческие	25	35	40

Таблица 8

Копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста
сельской школы (%)

Стратегии (уровень адаптивности)/ сферы психической деятельности	Адаптивные	Относительно адаптивные	Неадаптивные
когнитивные	50	25	25
эмоциональные	55	5	40
поведенческие	35	45	20

На основе представленных данных в таблицах, мы можем заметить, что дети старшего подросткового возраста городской школы чаще всего используют неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии (55% испытуемых), а дети старшего подросткового возраста сельской школы – адаптивные эмоциональные (55% испытуемых).

На втором месте по частоте применения у детей старшего подросткового возраста, проживающих в городе – неадаптивные когнитивные стратегии (40%) и неадаптивные поведенческие (40% испытуемых), у детей старшего подросткового возраста, проживающих в селе – адаптивные когнитивные (50% испытуемых).

Затем мы можем увидеть, что подростки, проживающие в городе, выбирают относительно-адаптивные поведенческие (35% испытуемых) и

адаптивные когнитивные (35% испытуемых) стратегии, а подростки, проживающие в селе, прибегают к относительно-адаптивным поведенческим копинг-стратегиям (45% испытуемых) и неадаптивным эмоциональным копинг-стратегиям (40% испытуемых).

Относительно-адаптивные эмоциональные копинг-стратегии наименее востребованы и у городских, и сельских подростков (15% и 5% испытуемых соответственно)

Данные Таблиц 7 и 8 отображены на рисунках 4, 5, 6.

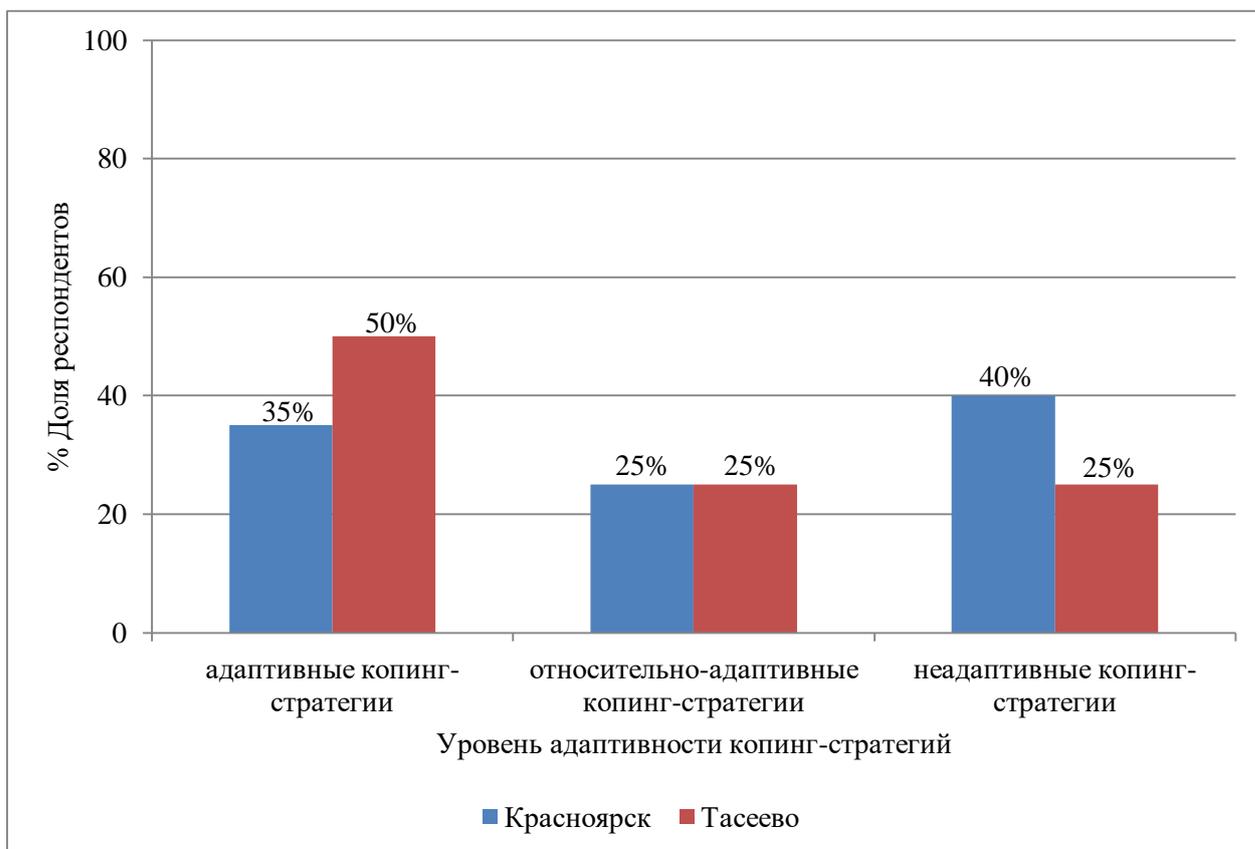


Рисунок 4. Результаты по уровням адаптивности копинг-стратегий когнитивной сферы психической деятельности городских и сельских детей старшего подросткового возраста (опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»)

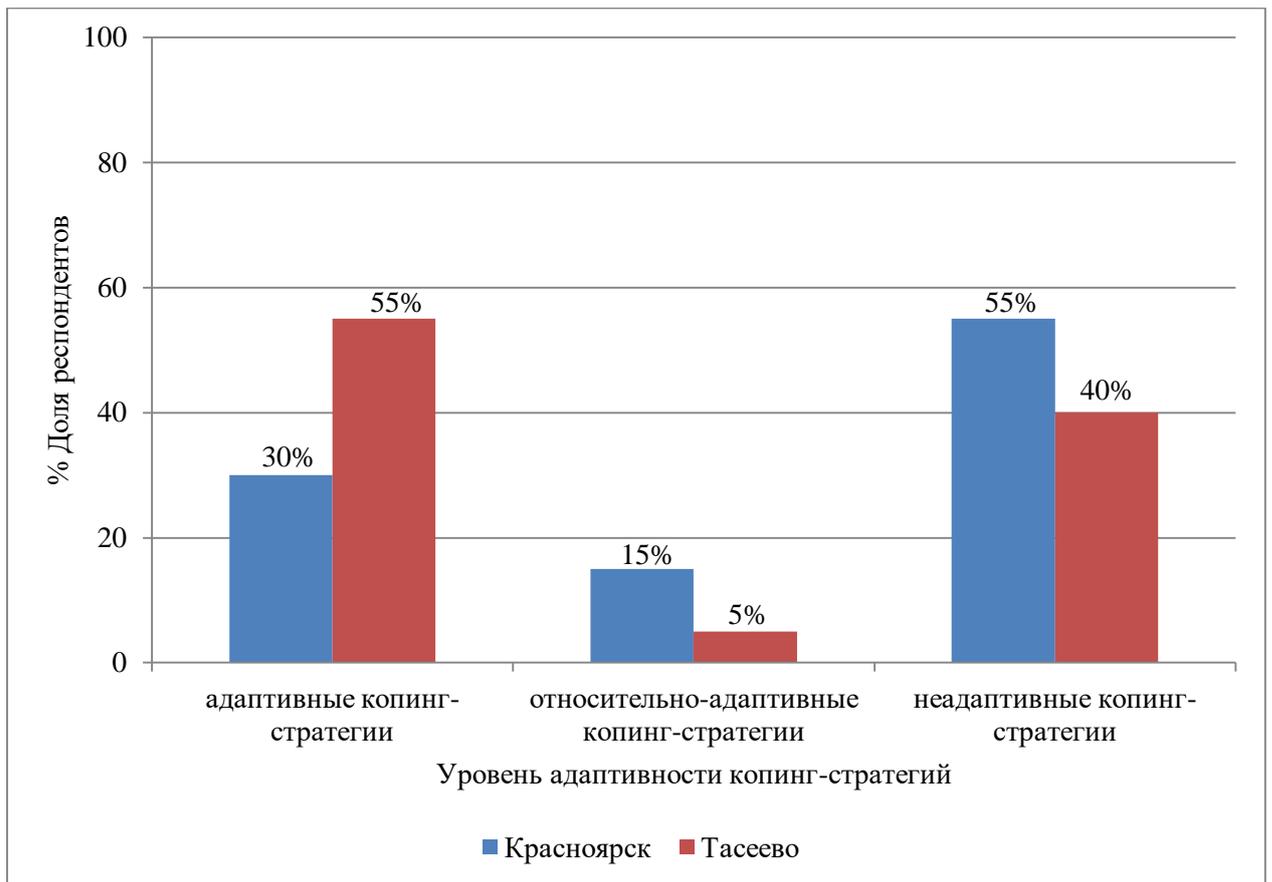


Рисунок 5. Результаты по уровням адаптивности копинг-стратегий эмоциональной сферы психической деятельности городских и сельских детей старшего подросткового возраста (опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»)

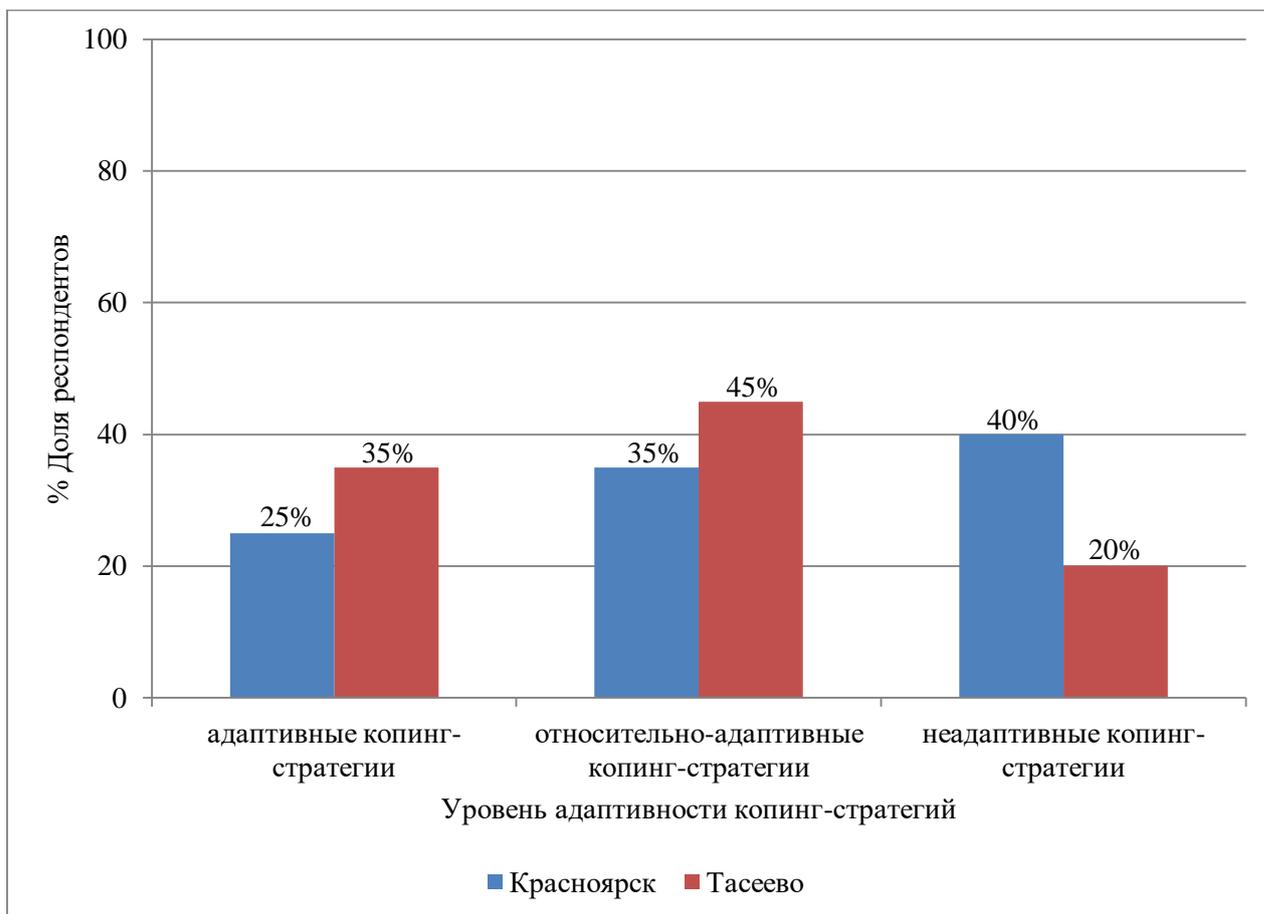


Рисунок 6. Результаты по уровням адаптивности копинг-стратегий поведенческой сферы психической деятельности городских и сельских детей старшего подросткового возраста (опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»)

Исследование показало, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у детей старшего подросткового возраста, проживающих в городе, являются неадаптивные эмоциональные (55% испытуемых), неадаптивные когнитивные (40% испытуемых), неадаптивные поведенческие (40% испытуемых).

У детей старшего подросткового возраста, проживающих в селе, наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются адаптивные эмоциональные (55% испытуемых), адаптивные когнитивные (50% испытуемых), относительно-адаптивные поведенческие (45% испытуемых).

На основе данных представленных в диаграммах можно сделать вывод, что дети старшего подросткового возраста, проживающие в сельской местности, чаще прибегают к адаптивным копинг-стратегиям, чем неадаптивным. В свою очередь стоит отметить, что подростки, проживающие в городе, чаще всего используют неадаптивные, чем адаптивные копинг-стратегии. Относительно-адаптивные копинг-стратегии используются подростками, проживающими в городской и сельской местностях, в равном соотношении.

Из всего вышеперечисленного следует, что копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста отличаются в первую очередь по уровню адаптивности: подростки, проживающие в селе, чаще используют адаптивные, а подростки, проживающие в городе, чаще используют неадаптивные копинг-стратегии.

На основе собственного опыта, психологических знаний и анализа психологической литературы можно предположить, что это обусловлено отличием влияния социальной среды – городские и сельские жители имеют существенные различия в образе жизни. В сельской местности ритм жизни размерен, нетороплив, сохраняются элементы природосообразности, открытость общения, большинство односельчан лично друг друга знают. Для города характерны следующие особенности: концентрация большого количества жителей и высокая плотность населения на ограниченной территории, средоточие криминогенных факторов, криминальных структур и групп, а также отклоняющееся поведение (например, наркотики, азартные игры и т.п.), преобладание анонимных, деловых, кратковременных, частичных и поверхностных контактов в межличностном общении, заторы на дорогах, неблагоприятная экология и т.д. Таким образом, в сельской местности меньше стрессовых факторов, дети старшего подросткового возраста в тех условиях, в которых они живут, испытывают в большей степени незначительный стресс. В свою очередь в городе огромное количество факторов, которые могут вызвать стресс. Дети старшего

подросткового возраста, проживающие в городе, подвержены чаще воздействию стресса.

Теперь обратимся к результатам опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана

Полученные данные представлены в таблицах 9, 10.

Таблица 9

Копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста городской школы в соответствии с уровнем их выраженности использования (%)

№	Шкала/уровень выраженности использования	Редкое использование	Умеренное использование	Выраженное использование
1	Конфронтация	5	65	30
2	Дистанцирование	5	65	30
3	Самоконтроль	35	65	0
4	Поиск социальной поддержки	25	50	25
5	Принятие ответственности	20	60	20
6	Бегство-избегание	5	60	35
7	Планирование решения проблемы	25	60	15
8	Положительная переоценка	20	55	25

Согласно полученным данным, в группе детей старшего подросткового возраста городской школы наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию. Из выражено предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по шкалам «бегство-избегание» (35% испытуемых), «конфронтация» (30% испытуемых), «дистанцирование» (30% испытуемых). Из редко выбираемых стратегий, наиболее высокий показатель по шкале «самоконтроль» (35% испытуемых).

Копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста сельской школы
в соответствии с уровнем их выраженности использования (%)

№	Шкала/уровень выраженности использования	Редкое использование	Умеренное использование	Выраженное использование
1	Конфронтация	10	70	20
2	Дистанцирование	5	70	25
3	Самоконтроль	10	75	15
4	Поиск социальной поддержки	25	60	15
5	Принятие ответственности	5	70	25
6	Бегство-избегание	0	60	40
7	Планирование решения проблемы	0	90	10
8	Положительная переоценка	10	50	40

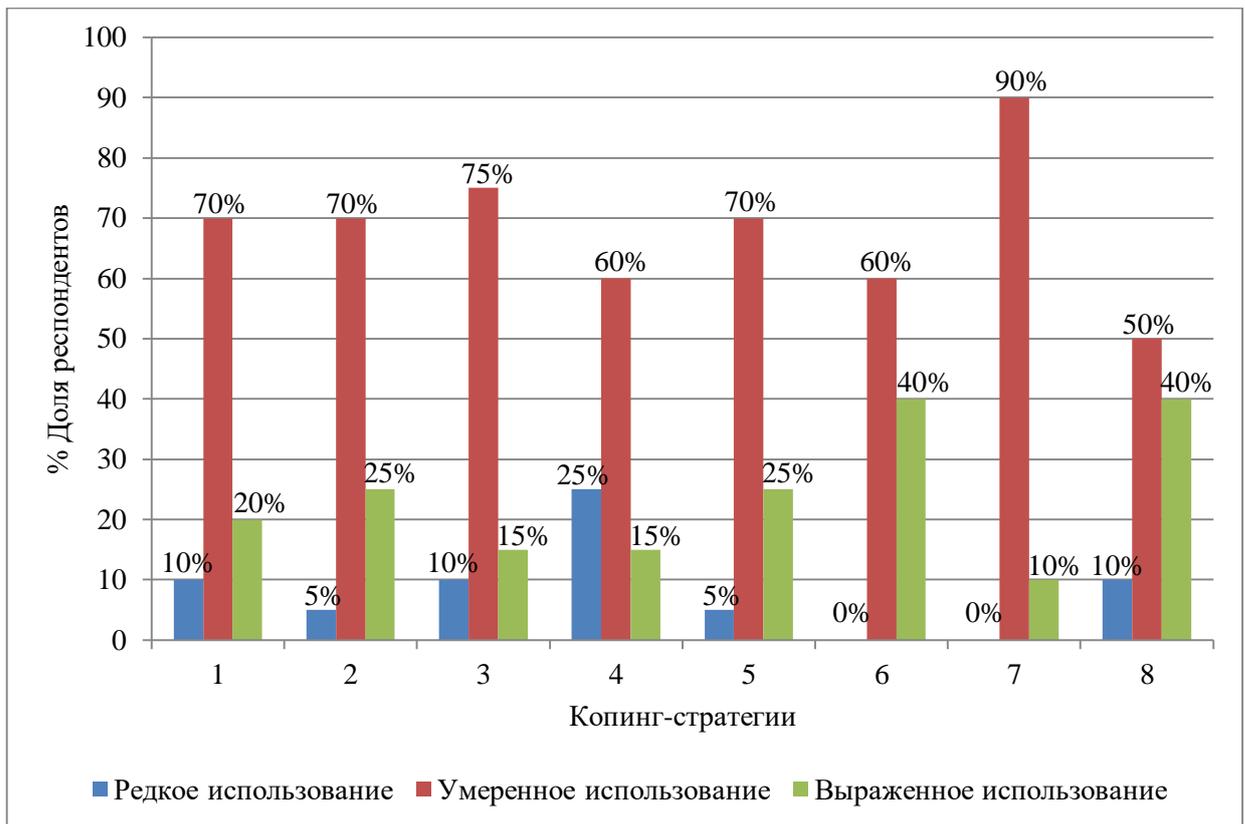
Согласно полученным данным, в группе детей старшего подросткового возраста сельской школы наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию. Из выражено предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по шкалам «бегство-избегание» (40% испытуемых), «положительная переоценка» (40% испытуемых). Из редко выбираемых стратегий, наиболее высокий показатель по шкале «поиск социальной поддержки» (25% испытуемых).

Полученные данные отображены на рисунках 7, 8.



*Примечание: 1 – конфронтация; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – принятие ответственности; 6 – бегство-избегание; 7 – планирование решения проблемы; 8 – положительная переоценка.

Рисунок 7. Результаты выбора используемых копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста городской школы в соответствии с уровнем их выраженности (Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман))



*Примечание: 1 – конфронтация; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – принятие ответственности; 6 – бегство-избегание; 7 – планирование решения проблемы; 8 – положительная переоценка.

Рисунок 8. Результаты выбора используемых копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста сельской школы в соответствии с уровнем их выраженности (Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман))

Исходя из полученных данных, следует, что дети старшего подросткового возраста городской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, но реже прибегают к стратегии самоконтроль, которая предполагает целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения. Из выразительно предпочитаемых стратегий испытуемые более склонны к стратегии бегство-избегание – преодоление негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, отвлечения, неоправданных ожиданий, фантазирования. А также

конфронтация, которая обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность, однако здесь могут проявляться негативные эмоциональные реакции. И стратегия дистанцирования относится к выразительно предпочитаемым стратегиям данных подростков. Они справляются с негативными переживаниями, связанными с проблемными ситуациями, за счет субъективного снижения значимости ситуации и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Дети старшего подросткового возраста сельской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, но реже прибегают к стратегии поиска социальной поддержки, где разрешение проблемы происходит за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки у других. Из выразительно предпочитаемых стратегий испытуемые более склонны к стратегии положительная переоценка, благодаря ей они преодолевают негативные переживания, связанные с проблемной ситуацией, за счет ее положительного переосмысления, что дает возможность личностного роста. Стратегия бегство-избегание также относится к выразительно предпочитаемой, как и у детей старшего подросткового возраста городской школы.

Необходимо учитывать, что эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой.

Из всего вышеперечисленного следует, что копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста отличаются: у обучающихся в городской школе выразительно предпочитаемыми стратегиями являются конфронтация, дистанцирование. Из редко выбираемых стратегий – самоконтроль. Это можно объяснить тем, что в городе часто встречается аддиктивное поведение, а также имеют значение особенности самого подросткового возраста, для которого характерны высокая импульсивность,

раздражительность. У обучающихся сельской школы выражено предпочтительной стратегией является положительная переоценка. Из редко выбираемых стратегий – поиск социальной поддержки. Это может быть связано с невозможностью сохранения принципа конфиденциальности в общении, т. к. практически все друг друга знают, а также с тем, что детей в сельской местности с раннего возраста приучают к самостоятельности. Независимо от места проживания, у детей старшего подросткового возраста наиболее выраженной является стратегия бегство-избегание. В силу своего юного возраста, отсутствия богатого жизненного опыта, при столкновении с трудными жизненными ситуациями, подросток часто стремится мысленно оградиться от нее, что может проявляться в его поведении.

Важно старшим подросткам оказать помощь в преодолении стрессовых ситуаций, посредством овладения ими адаптивных копинг-стратегий, чтобы снизить отрицательное влияние негативных обстоятельств и трудностей в личностном развитии подростков. В качестве рекомендаций на основании проведенной диагностики и полученных эмпирических данных о наличии тех или иных копинг-стратегий была разработана программа занятий с элементами тренинга. Такая форма работы обеспечивает подросткам разнообразие форм поведения, тем самым обучая их адаптивным способам преодоления трудных ситуаций.

2.3. Программа занятий с элементами тренинга по развитию адаптивных копинг-стратегий у детей старшего подросткового возраста

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

Цель программы: формирование навыков адаптивного совладания со стрессом.

Задачи программы:

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

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих **принципов:**

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

Категория участников: дети старшего подросткового возраста 16–17 лет.

Состав группы: не более 15 человек.

Продолжительность: программа рассчитана на 2,5 месяца (10 занятий). Рекомендованная периодичность занятий 1 раз в неделю в дневное время после уроков. Продолжительность занятий составляет 1 час (± 10 минут).

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

Условия проведения: занятия с элементами тренинга проводятся в светлом просторном кабинете (может быть кабинет педагога-психолога или классный кабинет), стулья расположены по кругу.

Примерный план занятия:

Первый этап – ритуал приветствия;

Второй этап – тема дня;

Третий этап – упражнения;

Четвертый этап – рефлексия и подведение итогов дня;

Пятый этап – ритуал прощания.

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

В таблице 11 представлено тематическое планирование занятий. Подробно с каждым занятием программы можно ознакомиться в Приложении Д.

Таблица 11

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
1	Занятие 1 «Знакомство»	Цель: представить участников друг другу, сплотить группу, создать эмоциональные связи между участниками. План: 1.Ритуал приветствия; 2.Упражнение «Интервью»; 3. Упражнение «Я и мой стресс»; 4. Упражнение «Пикник»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

Продолжение таблицы 11

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
2	Занятие 2 «Копинг-стратегии»	<p>Цель: ознакомиться с копинг-стратегиями, оценить индивидуальный комплекс средств и возможностей совладания со стрессом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Плюсы и минусы»; 3. Упражнение «Пути решения проблемы»; 4. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)
3	Занятие 3 «Предпочитаемые копинг-стратегии»	<p>Цель: выявить и осознать предпочитаемые адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии участников.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Групповая дискуссия»; 3. Упражнение «Снежки»; 4. Анализ упражнения «Снежки»; 5. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)
4	Занятие 4 «Коммуникативные навыки»	<p>Цель: совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Моя группа поддержки»; 3. Упражнение «Полоса препятствий»; 4. Анализ упражнения «Полоса препятствий»; 5. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)

Продолжение таблицы 11

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
5	Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»	Цель: развить навыки постановки и достижения цели, преодолевая негативные обстоятельства. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Постановка цели»; 3. Упражнение «Танцуем к цели»; 4. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
6	Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»	Цель: сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Здесь и сейчас»; 3. Упражнение «Искренние высказывания»; 4. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
7	Занятие 7 «Снятие напряжения»	Цель: усвоить эффективные способы самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»; 3. Упражнение «Топтыжка» 4. Упражнение «Воздушный шарик»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
8	Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»	Цель: усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Тряпичная кукла»; 3. Упражнение «Хлест руками по спине»; 4. Упражнение «Лыжник»; 5. Упражнение «Шалтай болтай»; 6. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
9	Занятие 9 «Время и планирование»	Цель: усвоить основы тайм-менеджмента, усовершенствовать навыки планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Минута»; 3. Упражнение «Темп»; 4. Упражнение «Шкаф»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
10	Занятие 10 «Подведение итогов»	Цель: обобщить полученную за период курса теоретическую и практическую информацию, провести анализ состояния до начала программы и по ее окончании. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Я и мой стресс»; 3. Упражнение «Антистрессовый календарь»; 4. Упражнение «Мой опыт»; 5. Обсуждение упражнения «Мой опыт»; 6. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

Выводы по главе 2

Целью эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы являлась проверка гипотезы о том, что существуют отличия в особенностях копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста в городской и сельской школе.

Для проведения исследования применялись следующие методики: опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассерман).

При исследовании адаптивности/неадаптивности по сферам психической деятельности копинг-стратегий было выявлено, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у детей старшего подросткового возраста, проживающих в городе, являются неадаптивные эмоциональные, неадаптивные когнитивные, неадаптивные поведенческие. У детей старшего подросткового возраста, проживающих в селе, наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются адаптивные эмоциональные, адаптивные когнитивные, относительно-адаптивные поведенческие. Таким образом, копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста отличаются по уровню адаптивности: подростки, проживающие в селе, чаще используют адаптивные, а подростки, проживающие в городе, чаще используют неадаптивные копинг-стратегии. Относительно-адаптивные копинг-стратегии используются подростками, проживающими в городской и сельской местностях, в равном соотношении.

Также мы выявили, что дети старшего подросткового возраста городской школы и сельской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Однако здесь нами были обнаружены некоторые отличия. У детей старшего подросткового возраста городской школы выражено предпочитаемыми копинг-стратегиями

являются: конфронтация, дистанцирование. Реже всего они прибегают к стратегии самоконтроль. У детей старшего подросткового возраста сельской школы выражено предпочитаемой копинг-стратегией является положительная переоценка. Реже всего они прибегают к стратегии поиск социальной поддержки. Стоит отметить, что независимо от места проживания, у детей старшего подросткового возраста наиболее предпочитаемой копинг-стратегией является бегство-избегание.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мы изучили, проанализировали психолого-педагогическую и методологическую литературу по теме исследования, раскрыли ключевое понятие исследования «копинг-стратегии», проанализировали несколько зарубежных и отечественных классификаций копинг-стратегий, рассмотрели психологические особенности детей подросткового возраста, а также особенности копинг-стратегий этого возраста.

Целью эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста городской и сельской школы являлась проверка гипотезы о том, что существуют отличия в особенностях копинг-стратегий детей старшего подросткового возраста в городской и сельской школе.

Для проведения исследования применялись следующие методики: опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций», опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассерман).

При исследовании адаптивности/неадаптивности по сферам психической деятельности копинг-стратегий было выявлено, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у детей старшего подросткового возраста, проживающих в городе, являются неадаптивные эмоциональные, неадаптивные когнитивные, неадаптивные поведенческие. У детей старшего подросткового возраста, проживающих в селе, наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются адаптивные эмоциональные, адаптивные когнитивные, относительно-адаптивные поведенческие. Таким образом, копинг-стратегии детей старшего подросткового возраста отличаются по уровню адаптивности: подростки, проживающие в селе, чаще используют адаптивные, а подростки, проживающие в городе, чаще используют неадаптивные копинг-стратегии. Относительно-адаптивные

копинг-стратегии используются подростками, проживающими в городской и сельской местностях, в равном соотношении.

Также мы выявили, что дети старшего подросткового возраста городской школы и сельской школы способны выбирать различные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Однако здесь нами были обнаружены некоторые отличия. У детей старшего подросткового возраста городской школы выражено предпочитаемыми копинг-стратегиями являются: конфронтация, дистанцирование. Реже всего они прибегают к стратегии самоконтроль. У детей старшего подросткового возраста сельской школы выражено предпочитаемой копинг-стратегией является положительная переоценка. Реже всего они прибегают к стратегии поиск социальной поддержки. Стоит отметить, что независимо от места проживания, у детей старшего подросткового возраста наиболее предпочитаемой копинг-стратегией является бегство-избегание.

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Проблемы, теории, диагностики, терапии. СПб.: СПбГУ, 2004. 53 с.
2. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004: Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии» (г. Санкт-Петербург, 26-28 октября 2004 г.). СПб.: СПбГУ, 2004. С. 14–22.
3. Азимова С.Ф. Копинг-стратегии и копинг-поведение подростков // ACADEMY. 2020. № 12. С. 113–116.
4. Алиев Х.М. Метод «Ключ». Открой свой мир! вКЛЮЧи внутренние резервы. М.: Питер, 2010. 200 с.
5. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. СПб.: Речь, 2007. 320 с.
6. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 15–18.
7. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 3. С. 106–116.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. 1984. 200 с.
10. Венгер А.Л. Соотношение возрастных и индивидуальных закономерностей психического развития ребенка. М. 2002. 48 с.
11. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте // Журнал прикладной психологии. 2003. № 6. С. 44–48.

12. Горохова Л.Г. Исследование копинг-стратегий у подростков // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (25-28 июня 2003 г.). СПб., 2008. 18 с.
13. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб. 2003. 70 с.
14. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2005. 240 с.
15. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
16. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: автореферат диссерт. канд. психол. наук. М. 2006. 28 с.
17. Киселева О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2007. № 29. С. 152–154.
18. Константинова А.С., Онуфриева В.В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 6. С. 701–703.
19. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 88–95.
20. Курочкина И. А. Педагогическая конфликтология: учеб. пособие. Екатеринбург: РГППУ, 2013. 229 с.
21. Лазарус Р. Совладание (coping): психологическая энциклопедиях [Электронный ресурс]. СПб.: Питер, 2003. 760 с. URL: <https://may.alleng.org/d/psy/psy077.htm> (дата обращения: 10.03.2021).
22. Моница Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
23. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М.: Хорошая книга, 2006. 256 с.

24. Морозова Т. Ю. Динамика копинг-стратегий в период кризиса 17 лет // Вестник Тамбовского университета. 2015. № 5. С. 207–214.
25. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. №2. С. 23–32.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2008. 321 с.
27. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. пособие. Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. 98 с.
28. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 21–30.
29. Никольская И. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Питер, 2004. С. 214–231.
30. Ньюстром Дж.У. Деловые игры и современный. М.: БИНОМ, 1997. 144 с.
31. Педагогическая психология: учеб. для студ. высш учеб заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 400 с.
32. Пяткина О.А., Човдырова Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. № 1. С. 41–47.
33. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. М. 1994. 319 с.
34. Рокицкая, Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. С. 220–233
35. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. д-ра мед. наук. СПб., 1994. 283 с.
36. Сирота, Н.А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков. М.: РИО МГМСУ, 2014. 72 с.

37. Сиерральта З.Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук. СПб., 2000. 163 с.
38. Станибула С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Практическая социология, психология и педагогика. 2017. № 3. С. 195–204.
39. Сухова Е.В. Понятие копинг-стратегии и пример асоциальных копинг-поведений // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 76–83.
40. Суховой А.В., Коваленко С. В., Носов Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 1. С. 363–368.
41. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 69 с.
42. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2007. 81 с.
43. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. 1984. Vol. 46. P. 877–891.
44. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. Pers. Soc. Psychol. 1984. Vol. 46. P. 839–852.
45. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping // Psychoter. Psychosom. Med. Psychol. 1988. Vol 1. P. 8–17.

Приложения

Приложение А

Опросник Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»

Стимульный материал

Ф.И.О. _____ возраст _____ пол _____

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Выберите, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

3. «Я подавляю эмоции в себе»

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

6. «Я впадаю в состояние безнадежности»

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

**Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С.
Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана)**

Стимульный материал

Ф.И.О. _____ возраст _____ пол _____

Инструкция: Вам будут предложены 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Таблица 12

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3

Продолжение таблицы 12

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3

Окончание таблицы 12

	ОКАЗАВШИЕСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Первичные данные по опроснику Е. Хейма «Способы преодоления критических ситуаций»

Таблица 13

№ респондента	Место проживания	Когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
1	г. Красноярск	а	о/а	а
2	г. Красноярск	о/а	н	н
3	г. Красноярск	н	н	н
4	г. Красноярск	а	н	о/а
5	г. Красноярск	н	а	н
6	г. Красноярск	а	а	о/а
7	г. Красноярск	а	а	о/а
8	г. Красноярск	о/а	а	н
9	г. Красноярск	о/а	н	а
10	г. Красноярск	а	н	а
11	г. Красноярск	а	а	о/а
12	г. Красноярск	а	н	о/а
13	г. Красноярск	н	а	н
14	г. Красноярск	н	н	а
15	г. Красноярск	о/а	о/а	н
16	г. Красноярск	н	н	с
17	г. Красноярск	о/а	н	а
18	г. Красноярск	н	о/а	о/а
19	г. Красноярск	н	н	н
20	г. Красноярск	н	н	о/а
21	с. Тасеево	а	н	а
22	с. Тасеево	о/а	а	а
23	с. Тасеево	н	н	о/а
24	с. Тасеево	а	а	н
25	с. Тасеево	а	н	а

№ респондента	Место проживания	Когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
26	с. Тасеево	о/а	н	о/а
27	с. Тасеево	а	н	о/а
28	с. Тасеево	о/а	о/а	а
29	с. Тасеево	н	а	о/а
30	с. Тасеево	н	а	н
31	с. Тасеево	н	н	о/а
32	с. Тасеево	а	а	о/а
33	с. Тасеево	а	н	а
34	с. Тасеево	а	н	а
35	с. Тасеево	о/а	а	о/а
36	с. Тасеево	а	а	о/а
37	с. Тасеево	а	а	о/а
38	с. Тасеево	н	а	а
39	с. Тасеево	о/а	а	н
40	с. Тасеево	а	а	н

***Примечание:**

а – адаптивные копинг-стратегии;

о/а – относительно адаптивные копинг-стратегии;

н/а – неадаптивные копинг-стратегии.

**Первичные данные по опроснику «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации
Л.И. Вассермана)**

Таблица 14

№ респондента	Место проживания	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство- избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	г. Красноярск	умеренное	выраженное	умеренное	выраженное	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное
2	г. Красноярск	умеренное	редкое	редкое	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное
3	г. Красноярск	выраженное	выраженное	умеренное	выраженное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное
4	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
5	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное
6	г. Красноярск	умеренное	умеренное	редкое	редкое	редкое	редкое	редкое	редкое
7	г. Красноярск	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное
8	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
9	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
10	г. Красноярск	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное

Продолжение таблицы 14

№ респондента	Место проживания	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство- избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
11	г. Красноярск	выраженное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное
12	г. Красноярск	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	редкое
13	г. Красноярск	редкое	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	редкое
14	г. Красноярск	умеренное	умеренное	редкое	редкое	умеренное	умеренное	редкое	умеренное
15	г. Красноярск	умеренное	выраженное	редкое	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	выраженное
16	г. Красноярск	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	редкое	выраженное	умеренное	редкое
17	г. Красноярск	выраженное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное	выраженное	выраженное	выраженное
18	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное	выраженное	выраженное	выраженное
19	г. Красноярск	выраженное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное

Продолжение таблицы 14

20	г. Красноярск	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное
21	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженно е
22	с. Тасеево	умеренное	выраженное	выраженно е	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	выраженно е
23	с. Тасеево	выраженное	выраженное	редкое	умеренное	выраженное	выраженное	умеренное	выраженно е
24	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
25	с. Тасеево	редкое	умеренное	умеренное	редкое	выраженное	умеренное	умеренное	редкое
26	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
27	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	умеренное	умеренное	редкое
28	с. Тасеево	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное
29	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	выраженно е
30	с. Тасеево	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное
31	с. Тасеево	умеренное	редкое	редкое	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	выраженно е
32	с. Тасеево	умеренное	умеренное	выраженно е	редкое	выраженное	выраженное	выраженное	умеренное

Окончание таблицы 14

№ респондента	Место проживания	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
33	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	редкое	выраженное	выраженное	умеренное	выраженное
34	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное
35	с. Тасеево	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	выраженное
36	с. Тасеево	выраженное	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	выраженное	выраженное
37	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
38	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
39	с. Тасеево	умеренное	умеренное	выраженное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное
40	с. Тасеево	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное	умеренное

***Примечание:** Редкое – редкое использование стратегии; Умеренное – умеренное использование стратегии; Выраженное – выраженное использование стратегии.

Программа занятий с элементами тренинга по развитию адаптивных копинг-стратегий у детей старшего подросткового возраста

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

Цель программы: формирование навыков адаптивного совладания со стрессом.

Задачи программы:

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

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих **принципов:**

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

Категория участников: дети старшего подросткового возраста 16–17 лет.

Состав группы: не более 15 человек.

Продолжительность: программа рассчитана на 2,5 месяца (10 занятий). Рекомендованная периодичность занятий 1 раз в неделю в дневное время после уроков. Продолжительность занятий составляет 1 час (± 10 минут).

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

Условия проведения: занятия с элементами тренинга проводятся в светлом просторном кабинете (может быть кабинет педагога-психолога или классный кабинет), стулья расположены по кругу.

Примерный план занятия:

Первый этап – ритуал приветствия;

Второй этап – тема дня;

Третий этап – упражнения;

Четвертый этап – рефлексия и подведение итогов дня;

Пятый этап – ритуал прощания.

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

В таблице 15 представлено тематическое планирование занятий.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
1	Занятие 1 «Знакомство»	Цель: представить участников друг другу, сплотить группу, создать эмоциональные связи между участниками. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Интервью»; 3. Упражнение «Я и мой стресс»; 4. Упражнение «Пикник»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
2	Занятие 2 «Копинг-стратегии»	Цель: ознакомиться с копинг-стратегиями, оценить индивидуальный комплекс средств и возможностей совладания со стрессом. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Плюсы и минусы»; 3. Упражнение «Пути решения проблемы»; 4. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
3	Занятие 3 «Предпочитаемые копинг-стратегии»	Цель: выявить и осознать предпочитаемые адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии участников. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Групповая дискуссия»; 3. Упражнение «Снежки»; 4. Анализ упражнения «Снежки»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

Продолжение таблицы 15

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
4	Занятие 4 «Коммуникативные навыки»	Цель: совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Моя группа поддержки»; 3. Упражнение «Полоса препятствий»; 4. Анализ упражнения «Полоса препятствий»; 5. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
5	Занятие 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»	Цель: развить навыки постановки и достижения цели, преодолевая негативные обстоятельства. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Постановка цели»; 3. Упражнение «Танцуем к цели»; 4. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)
6	Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»	Цель: сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Здесь и сейчас»; 3. Упражнение «Искренние высказывания»; 4. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

Продолжение таблицы 15

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
7	Занятие 7 «Снятие напряжения»	<p>Цель: усвоить эффективные способы самоактивизации и преодоления состояний, предшествующих стрессовому событию.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»; 3. Упражнение «Топтыжка» 4. Упражнение «Воздушный шарик»; 5. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)
8	Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»	<p>Цель: усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Тряпичная кукла»; 3. Упражнение «Хлест руками по спине»; 4. Упражнение «Лыжник»; 5. Упражнение «Шалтай болтай»; 6. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)
9	Занятие 9 «Время и планирование»	<p>Цель: усвоить основы тайм-менеджмента, усовершенствовать навыки планирования и систематизации действий в стрессовой ситуации.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Минута»; 3. Упражнение «Темп»; 4. Упражнение «Шкаф»; 5. Рефлексия. Прощание. 	1 час (±10 минут)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность занятия
10	Занятие 10 «Подведение итогов»	Цель: обобщить полученную за период курса теоретическую и практическую информацию, провести анализ состояния до начала программы и по ее окончании. План: 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Я и мой стресс»; 3. Упражнение «Антистрессовый календарь»; 4. Упражнение «Мой опыт»; 5. Обсуждение упражнения «Мой опыт»; 6. Рефлексия. Прощание.	1 час (±10 минут)

Занятие 1 «Знакомство»

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

Ход занятия:

Приветствие

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

Содержание: чтобы быстрее запомнить имена друг друга и снять напряжение от новой ситуации и коллектива, руководитель предлагает участникам собраться на пикник, каждый может взять с собой один предмет. Название предмета должно рифмоваться с именем «владельца». Например: «Я – Регина, я возьму калину». Следующий участник называет предыдущего и представляется сам «Это – Регина, она возьмет калину, а я – Маша, я возьму кашу». Таким образом, все члены группы узнают, как обращаться друг к другу.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Интервью»

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

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

Обсуждение: Насколько точна была презентация твоего партнера. Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе? Тяжело ли было воспроизводить информацию о партнере? Что вызывало трудности? Что чувствовал, когда презентовал своего партнера?

Упражнение «Я и мой стресс»

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

Содержание: участникам предлагается выполнить рисунок «Я и мой стресс». Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. Рисунки участники не обсуждают и сдают руководителю, который хранит их до занятия 10.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Рефлексия. Прощание

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

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

Примеры предложений:

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

Занятие 2 «Копинг-стратегии»

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

Ход занятия:

Приветствие

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

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

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

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: провести анализ адаптивных, неадаптивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, расширение знаний о различных способах совладания.

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

желающих взять стратегию не нашлось, упражнение продолжается дальше по кругу.

Руководитель следит за верным истолкованием названия стратегии. Упражнение предполагает длительную дискуссию в 20 – 25 минут.

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

Раздаточный материал к упражнению:

Игнорирование – «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
Протест – «Я возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
Эмоциональная разрядка – «Я рыдаю, кричу и плачу»
Подавление эмоций
Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»
Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях»
Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды, сериалов, соцсетей и т.п.)»

Упражнение «Пути решения проблемы»

Цель: дать участникам возможность получить обратную связь по поводу своей проблемы, получить совет, обсудить возможные пути решения проблемы.

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

Собранные записки складываются в несколько раз, помещаются в шляпу или коробку и перемешиваются.

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

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

Рефлексия. Прощание

Цель: подведение итогов тренингового занятия, обратная связь.

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

Занятие 3 «Предпочитаемые копинг-стратегии»

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

Ход занятия:

Приветствие

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

Теоретическая часть: Виды стресса:

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

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

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

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Групповая дискуссия»

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

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

Упражнение «Снежки»

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

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

мешать другим игрокам, оскорблять участников, бросать иные предметы, кроме «снежков», бегать по аудитории – нельзя.

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

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

Анализ упражнения «Снежки»

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

Содержание: руководитель рассаживает участников «снежной битвы», по очереди каждый бросавший снежки рассказывает, какую тактику защиты выбрал его партнер, как вел себя и как выглядел при этом, участник из числа защищавшихся рассказывает о своем противостоянии, чувствах и эмоциях, которые испытывал во время «атаки». Участники анализируют свои ощущения, руководитель в случае необходимости задает наводящие вопросы и помогает определить предпочитаемую для каждого стратегию. Важно

обсудить, самостоятельно ли выбрана тактика защиты или участник увидел, как ее использует другой, кто первый начал использовать инструменты для защиты, а кто пошел в наступление, кто почувствовал растерянность, а кто раздражение, как справился с этим чувством и начал действовать и т.д.

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

Рефлексия. Прощание

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

Занятие 4 «Коммуникативные навыки»

Цель: совершенствовать навыки успешной и позитивной коммуникации.

Ход занятия:

Приветствие

Содержание: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом занятии. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этого упражнения группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Моя группа поддержки»

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

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

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

Материалы: листы формата А4, карандаши цветные.

На следующей странице представлен раздаточный материал к упражнению.

Раздаточный материал к упражнению:





Упражнение «Полоса препятствий»

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

Содержание: группа делится на две команды, образуя пары с наиболее доверительными отношениями, по желанию участников. Одна команда выходит из аудитории, вторая расставляет переносные предметы мебели так, чтобы пройти по прямой линии в аудитории было невозможно, должны быть образованы возвышения, например стулья и арки, можно использовать мягкий крупногабаритный конструктор. Руководитель следит за тем, чтобы «полоса препятствий» была достаточно сложной для преодоления, но безопасной. Подгруппе, находящейся вне аудитории завязывают глаза, вводят в аудиторию и сообщают, что мебель расставлена хаотично, от одной стены предстоит наощупь дойти до другой, в помощь – партнеры. Партнерам дается инструкция – пройти всю дистанцию, ведя за собой напарника, так, чтобы он не пострадал. Предлагается на выбор три варианта общения:

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

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

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

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

Анализ упражнения «Полоса препятствий»

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

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

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

Рефлексия. Прощание

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Содержание: слова ведущего: «Мы с вами хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно 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 5 «Целеполагание как ресурс успешного преодоления стресса»

Ход занятия:

Приветствие

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

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Постановка цели»

Цель: совершенствовать навыки планирования и целеполагания

Содержание: руководитель предлагает сформулировать цели, которые участникам хочется достичь к концу курса. С целями курса они могут быть не связаны. В бланке (Приложение 3) участники должны записать конкретную и достижимую цель, актуальную для каждого участника на период проведения Программы. Цель должна соответствовать следующим

критериям: быть реалистичной (нужно записать наличие или отсутствие ресурсов, которые необходимы для достижения цели (например: деньги, предметы, время, навыки, помощь и т.д.), эмоционально привлекательной (конкретное представление чувств по достижении цели); лично значимой (почему именно участнику важно добиться этой цели); цель должна быть сформулирована позитивно (без отрицания в любой форме), кратко и понятно; ее реализация не должна иметь негативных последствий для других сфер жизни участника и его близких. Важно наметить приблизительную дату выполнения цели. Записать позитивное подкрепление, последствия реализации цели и «наказание» за невыполнение. Составить, если необходимо план, включающий этапы достижения цели.

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

Раздаточный материал к упражнению:

Моя цель:	
Дата	
Причины	
Ресурсы	
Этапы	

Эмоции	
Награда	
Наказание	

Упражнение «Танцуем к цели»

Цель: снять напряжение после упражнения «Постановка цели».

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

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

Руководитель контролирует время и направляет обсуждение, задавая наводящие вопросы: Есть ли те, кто не дошел до своего стикера? Почему? Есть ли те, кто наступил на стикер больше 2-х раз? Какими способами вы

добились этого? Может быть, напрасно вы ставите столь отдаленные цели или столь «маленькие»? Кому было легче управлять людьми? Какими способами? Кому было легче следовать за направляющим хором?

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

Рефлексия. Прощание

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

Занятие 6 «Рефлексия и осознанность»

Цель: сформировать навыки осознанных действий в стрессовой ситуации.

Ход занятия:

Приветствие

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

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Здесь и сейчас»

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

Содержание: руководитель предлагает участникам составить список-инструкцию из вопросительных предложений, которая станет шаблоном для реагирования в стрессовых ситуациях. Шаблон должен получиться максимально коротким и емким для удобства запоминания и усвоения. Назвать шаблон нужно фразой, которая будет «встряхивать», активизировать в стрессовой ситуации, фраза – своего рода включатель света в темноте паники, расщепления, потерянности. Это может быть призыв «Ты здесь и сейчас!», «Внимание!», команды «Очнись!», «Соберись!», констатация «Я здесь» и др. на усмотрение участников. Далее – список из прямых вопросов самому себе, например:

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

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

Что я могу сделать? (осознание пути к цели)

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

Участники получают домашнее задание: осмыслить и в случае необходимости исправить шаблон, попрактиковаться на стрессовых или бытовых ситуациях «выключения» из реальности: ловить себя на негативных мыслях, в периоды волнения, сомнений и постараться почувствовать себя «здесь и сейчас», заметить состояние и положение своего тела, ощущения, воспользоваться составленным шаблоном как можно чаще.

Упражнение «Искренние высказывания»

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

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

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

Раздаточный материал к упражнению:

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

Рефлексия. Прощание

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

Занятие 7 «Снятие напряжения»

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

Ход занятия:

Приветствие

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

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

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Медленное и быстрое дыхание»

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

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

Быстрое дыхание после короткого перерыва и обсуждения ощущений. Считая 10 секунд, участники быстро вдыхают и выдыхают через нос.

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

Техника позволяет оставаться сосредоточенным и сконцентрированным.

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

Упражнение «Топтыжка»

Цель: усвоить способ самоактивизации в стрессовых ситуациях.

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

Примечание: упражнение хорошо подходит для выполнения перед стрессовыми ситуациями, после утомительной сидячей работы, пережитой неудачи или разочарования.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения.

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

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

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

Рефлексия. Прощание

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

Занятие 8 «Снятие постстрессовых состояний»

Цель: усвоить эффективные способы преодоления постстрессовых состояний и расслабления.

Ход занятия:

Приветствие

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

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Тряпичная кукла»

Цель: расслабить позвоночник, восстановить естественные биоритмы организма.

Содержание: участники встают свободно, с коротким вдохом поднимают руки вверх, тянутся за руками, опускают корпус назад, прогибаясь в пояснице, руки безвольно опущены. Покачившись в таком

положении, спина выпрямляется, вдох, с резким выдохом, согнувшись в пояснице, опускают корпус вниз вперед. Руки расслаблено свисают, ноги на ширине плеч. Слегка согнуть ноги в коленях, поясница прогнута, руки опустить как можно ниже. Достать до пола. Можно покачаться всем телом, имитируя движения маятника.

Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Упражнение «Хлест руками по спине»

Цель: ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук.

Содержание: простое и универсальное средство защиты от стресса. Шея расслаблена, голова двигается свободно. Поза устойчивая, ноги на ширине плеч. Участники разводят широко руки и сводят их крест-накрест за спиной, обхватывая грудь руками, как будто обнимают себя. Сведение и разведение рук сопровождается хлопками по спине, в индивидуальном темпе. Руки поочередно меняются – правая рука сверху, левая снизу, затем наоборот.

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

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

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

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

Упражнение «Лыжник»

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

Содержание: участники, стоя свободно, расслаблено, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, выполняют взмахи двумя руками вверх и

вниз, синхронно поднимаясь на носочки и опускаясь на пятки. Темп – индивидуальный, должно быть комфортно.

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

Упражнение «Шалтай-болтай»

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

Содержание: участники в удобной позе, ноги устойчиво на ширине плеч. Тело расслаблено. Начинают вращения корпуса из одной стороны в другую. Руки свободно следуют за телом, болтаются, расслабленно, как плети. Голова следует за корпусом. Расслабляется поясничная и позвоночная зоны.

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

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

Рефлексия. Прощание

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

Примеры предложений:

- «Самым хорошим за сегодняшний день было...»;
- «Самым ценным для меня в сегодняшнем занятии было...».

Занятие 9 «Время и планирование»

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

Ход занятия:

Приветствие

Содержание: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Минута»

Цель: изучить способности участников ориентироваться во времени.

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

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

или излишек, как и нерациональное распределение нагрузки, провоцируют стресс.

Материалы: секундомер.

Упражнение «Темп»

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

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

Участники на обсуждении затрудняются воспроизвести свой маршрут, последовательность действий. Руководитель может задавать вопросы: Как ты прошел маршрут? Помнишь ли ты, чьи колени трогал? Ты сам принял решение поступать так или повторил за предыдущим участником? Помните ли вы, как выполнил задание другой участник? и т.д.

Материалы: доска, мел или писчий материал, секундомер.

Упражнение «Шкаф»

Цель: создать личную схему управления временем и планирования.

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

наряд, подарок для близкого человека на Новый год и книги. Каждую новую вещь нужно подписать.

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

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

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

Материалы: листы бумаги формата А4, пишущие принадлежности.

Рефлексия. Прощание

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

Материалы: листы post-it, ручка.

Занятие 10 «Подведение итогов»

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

Ход занятия:

Приветствие

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

коробочку. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

Изложение темы и цели занятия, мотивация участников.

Упражнение «Я и мой стресс»

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

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

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

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

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Упражнение «Антистрессовый календарь»

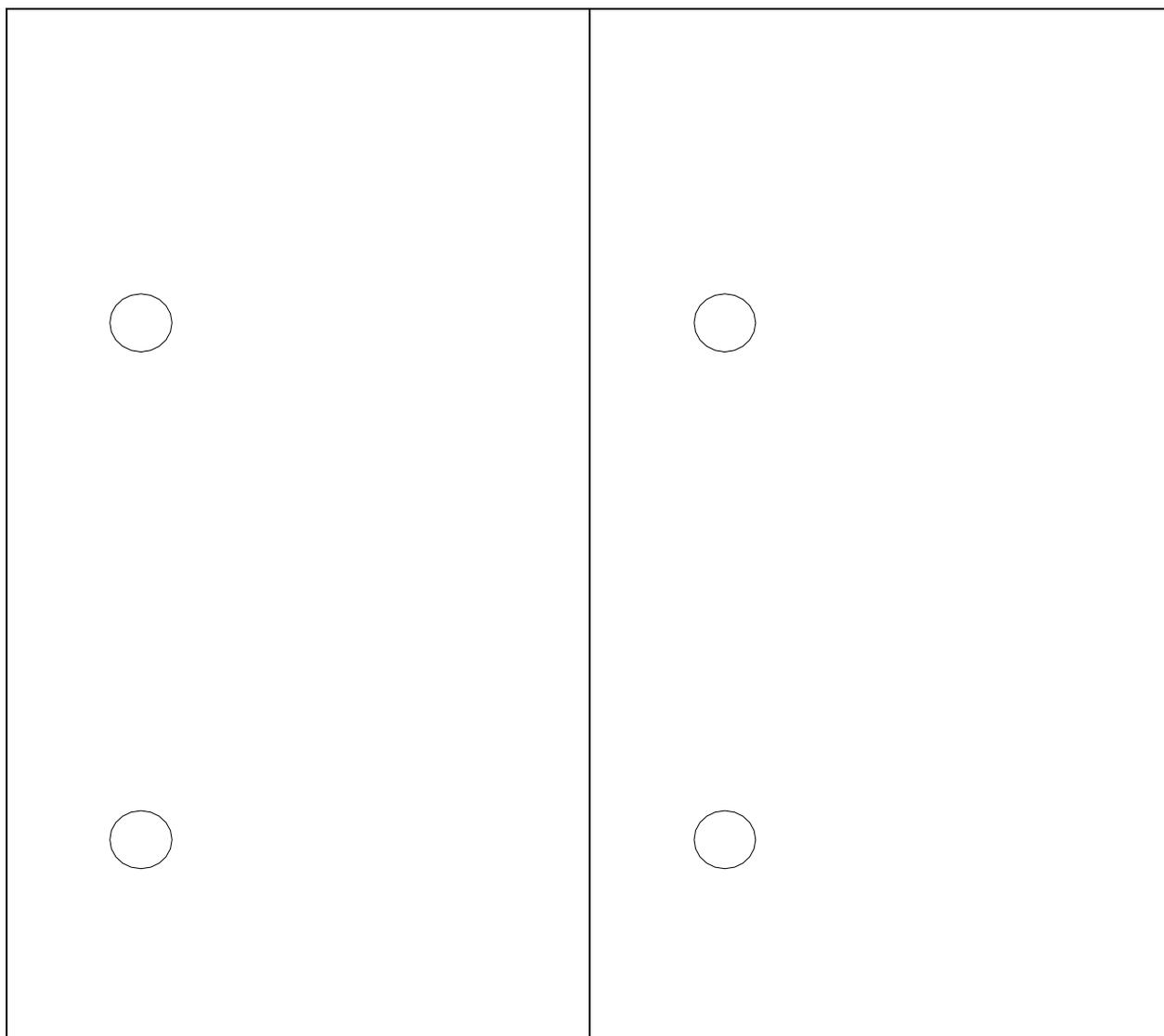
Цель: систематизировать и закрепить полученные знания в творческой форме, укрепить дружеские взаимоотношения.

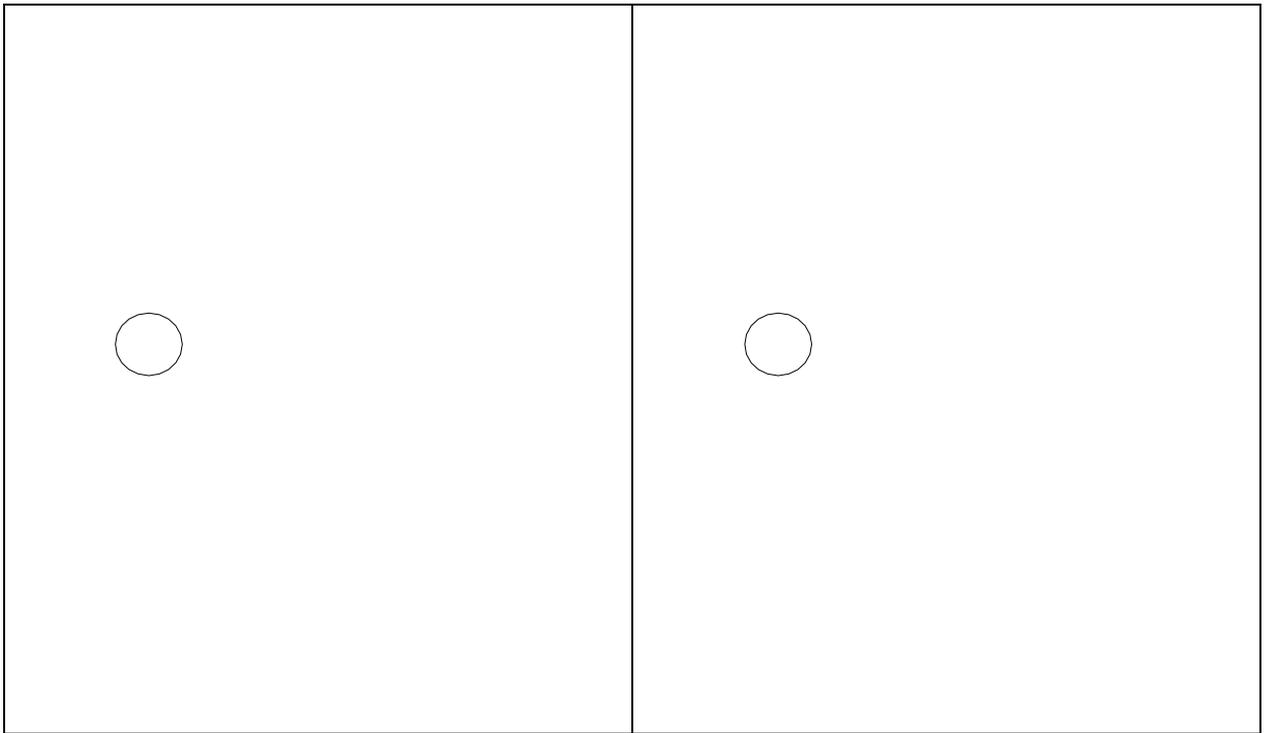
Содержание: участникам предлагается сделать календарь из 12 (на год) или из 7 (на неделю) страниц с пословицами, девизами, иллюстрациями, отражающими применение адаптивных копинг-стратегий и успешное преодоление негативных ситуаций, с рисунками, словами поддержки на каждом листе. Раздаются бумажные заготовки.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

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

Раздаточный материал к упражнению представлен на следующей странице.

Раздаточный материал к упражнению:





Упражнение «Мой опыт»

Цель: организовать обмен позитивным опытом выхода из сложной ситуации.

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

Обсуждение упражнения «Мой опыт»

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

Содержание: руководитель вовлекает участников в обсуждение: они делятся эмоциями и могут высказать одобрение участникам, положительный

опыт которых их вдохновил и удивил.

Упражнения помогает наглядно оценить действенность методов саморегуляции, использования полученных знаний, навыков и приемов. В завершение программы каждый участник оценивает свои результаты, делает выводы.

Рефлексия. Прощание

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

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

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

Материалы: планшечки, бумага формата А4, карандаши.