

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
государственное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Желонкина Юлия Николаевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Формирование копинг-стратегий у молодых людей в процессе группового консультирования с применением арт-терапевтических техник

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой  
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Студент  
Желонкина Ю.Н.  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	10
Глава 1. Теоретические и методологические основания исследования копинг-стратегий .....	17
1.1. Копинг-стратегии как предмет теоретического анализа.....	17
1.2. Особенности копинг-стратегий у молодых людей.....	28
1.3. Возможности арт-терапевтических техник в групповом консультировании по проблеме формирования копинг-стратегий.....	34
Выводы по Главе 1.....	52
Глава 2. Экспериментальное исследование по применению арт-терапевтических техник в групповом консультировании как средство формирования копинг-стратегий у молодых людей.....	54
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	54
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	69
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	79
Выводы по Главе 2.....	88
Заключение.....	93
Список использованных источников.....	96
Приложение.....	107

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Формирование копинг-стратегий у молодых людей в процессе группового консультирования с применением арт-терапевтических техник».

**Цель научного исследования** – выявить и обосновать возможности группового консультирования с применением арт-терапевтических техник для формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Объект исследования:** процесс формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Предмет исследования:** групповое психологическое консультирование с применением арт-терапевтических техник как средство формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Основная гипотеза исследования** состоит в том, что групповое психологическое консультирование молодых людей с применением арт-терапевтических техник будет эффективным средством формирования копинг-стратегий, если:

- будут выдержаны этапы группового консультирования с учетом особенностей выявленных проблем и имеющихся копинг-стратегий у молодых людей;
- будет проведена консультативная работа, направленная на анализ, проработку и закрепление эффективных копинг-стратегий;
- будут использованы техники работы с бессознательным (такие, как арт-терапевтические техники, метафорические ассоциативные карты, медитативные техники).

**Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных ученых-психологов в изучении копинг-стратегий: Дж. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мэрфи, Э. Скиннер, С. Фолкман, Е. Хэйм и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения копинг-стратегий: Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Е.В. Битюцкая, Н.Е. Водопьянова, Т.О. Гордеева, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова и др.

- идеи отечественных авторов в области арт-терапии: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.И. Копытин, М.В. Киселева, Е.А. Медведева, Е.В. Тарарина и др.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта использования психологами арт-терапевтических техник работы по формированию копинг-стратегий.

2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опросные методы; эксперимент; групповое психологическое консультирование.

3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе Лесосибирского педагогического института филиала ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (ЛПИ - филиал СФУ), КГБПОУ «Енисейский педагогический колледж». В исследовании приняли участие 30 молодых людей, возраст которых составил от 18 до 27 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 10 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе ЛПИ - филиала СФУ. Было проведено 10 групповых консультаций.

**Научная новизна исследования:** Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения в групповом консультировании по формированию копинг-стратегий у молодых людей арт-терапевтических техник, которые могут комбинироваться, а также в зависимости от цели – устранение данной проблемы, либо ее профилактика.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования молодых людей по вопросам формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапевтических техник.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке групповых консультаций посредством арт-терапевтических техник, с целью применения их, как средство психологической помощи в формировании копинг-стратегий у молодых людей, а также дальнейшего их применения в профессиональной деятельности консультирующего психолога.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы копинг-стратегий. Рассмотрены понятия: копинг-стратегии, совладающее поведение, классификации копинг-стратегий разных авторов, особенности копинг-стратегий у молодых людей, арт-терапия, функции и особенности арт-терапии, примеры арт-терапевтических техник, специфика группового консультирования в условиях работы с молодыми людьми по проблеме формирования копинг-стратегий. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства формирования копинг-стратегий с применением арт-терапевтических техник. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего

эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.  
Выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В Приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, the focus «Mastery of psychological counseling» and the topic «Formation of coping strategies in young people in the process of group counseling using art-therapeutic techniques».

The purpose of the research is to identify and substantiate the possibilities of group counseling using art therapy techniques for the formation of coping strategies in young people.

The object of the study: the process of formation of coping strategies in young people.

Subject of research: group psychological counseling with the use of art-therapeutic techniques as a means of forming coping strategies in young people.

The main hypothesis of the study is that group psychological counseling of young people using art-therapeutic techniques will be an effective means of forming coping strategies if:

- the stages of group counseling will be maintained, taking into account the peculiarities of the identified problems and the existing coping strategies of young people;
- advisory work will be carried out aimed at analyzing, developing and consolidating effective coping strategies;
- techniques of working with the unconscious will be used (such as art-therapeutic techniques, metaphorical associative maps, meditative techniques).

Theoretical and methodological foundations of the study:

- ideas of foreign psychologists in the field of studying coping strategies: L. Murphy, R. Lazarus, S. Folkman, J. Amirkhan, E. Heim, E. Skinner, etc.

- ideas of domestic researchers in the field of studying coping strategies: L. I. Antsyferova, N.E. Vodopyanova, V.A. Bodrov, S.K. Nartova-Bochaver, E.V. Bityutskaya, T.L. Kryukova, E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva, E.N. Osin, etc.

- ideas of Russian researchers in the field of art therapy study: A.I. Kopytin, M.V. Kiseleva, E.A. Medvedeva, T.D. Zinkevich-Evstigneeva, E.V. Tararina, etc.

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of research; generalization of practical experience of psychologists using art-therapeutic techniques of work on the formation of coping strategies.

2. Empirical – observation; testing; survey methods; experiment; group psychological counseling.

3. Statistical – ranking; qualitative and quantitative data analysis, methods of mathematical processing.

Experimental base of the study: the study was conducted on the basis of the Lesosibirsk Pedagogical Institute of the branch of the Siberian Federal University (LPI - branch of SFU), the KGBPOU "Yenisei Pedagogical College". The study involved 30 young people aged from 18 to 27 years, 10 people participated in the formative experiment.

Approbation of the results of the study took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of the LPI branch of SFU. 10 group consultations were held.

Scientific novelty of the study: The novelty element consists in substantiating the possibilities of using art-therapeutic techniques in group counseling for the formation of coping strategies in young people, which can be combined, as well as, depending on the goal, the elimination of this problem or its prevention.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling in the process of psychological counseling of young people on the formation of coping strategies using art therapy techniques.

The practical significance of the research lies in the development of group consultations through art-therapeutic techniques, with the aim of using them as a



means of psychological assistance in the formation of coping strategies in young people, as well as their further application in the professional activity of a consulting psychologist.

The structure of the dissertation: the description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of literature sources and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published. The content of the dissertation is briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of coping strategies. The concepts are considered: coping strategies, coping behavior, classifications of coping strategies by different authors, features of coping strategies in young people, art therapy, functions and features of art therapy, examples of art therapy techniques, specifics of group counseling in working with young people on the problem of coping strategies formation. Conclusions.

Chapter 2 presents an experimental study on the use of the group counseling method as a means of forming coping strategies using art therapy techniques. Methodological organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organizing and conducting a formative experiment. The results of the formative experiment and their discussion. Conclusions.

In conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The Appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and a consultation program.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the provisions of the hypothesis were confirmed, the research tasks were solved, the goal was achieved.

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня человек живет в мире развития информационных технологий и обладает большими возможностями. Прогресс виден во всех сферах жизнедеятельности человека. В современную эпоху человеку необходимо решать много задач одновременно. Многозадачность уже стала признаком времени. Много успеть и много сделать, находясь в двух информационных пространствах реальном и виртуальном. Большие объемы информации, проблема сохранения данных, проблема мошенничества в сети, потеря реальных межличностных контактов – все это оказывает влияние на психологическое состояние человека, приводит к стрессовым ситуациям и дает основания к поиску новых способов регуляции психических состояний.

Человечество и цивилизация в целом, развиваясь технологически, не защищены от природных явлений, наносящих ущерб, от техногенных катастроф, эпидемий. Каждый отдельный человек, так или иначе, столкнувшись с распространением коронавирусной инфекции COVID-19, по-новому стал осознавать свои ценности, приоритеты. Пандемия 2020 года уже показала хрупкость человеческой жизни, важность взаимовыручки, ответственности и самоотдачи. Вместе с тем увеличились тревожность, страх и неуверенность. Все чаще мы слышим такие слова как стресс, тревога, панические атаки, невроз, различные фобии. Одновременно с этим человек испытывает постоянные волнения и переживания в различных ситуациях каждодневно, по поводу, а иногда и без повода.

Человек ежедневно учится взаимодействовать с миром. Его учат определенным правилам поведения в тех или иных ситуациях, они могут быть заложены в культуре и сформированы личным опытом. Выбор стратегий выхода из стрессовых ситуаций зависит от ресурсов, которыми обладает человек: знания, жизненный опыт, способности, здоровье, творчество, социальная поддержка, и т.п.

Изучение поведенческих реакций человека в трудных ситуациях, для преодоления трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – стратегий или «coping behavior» [46]. Интерес к таким стратегиям поведения проявился в конце XX века. Несмотря на это, в отношении копинг-стратегий уже сформировались научные подходы.

Уделяется внимание появлению понятия совладающего поведения в психоаналитических учениях о механизмах психологической защиты. Приводятся данные о развитии понятия «копинг», которое рассматривалось сначала при изучении защитных механизмов личности (А. Фрейд, 1936) от понимания его, как только адаптивного защитного механизма (М. Наан, 1963), зрелой защиты (G. Vaillant, 1977) до самостоятельного, при этом не только адаптивного вида поведения (R. Lazarus, 1984).

Современная практика имеет такой вид психологической помощи, как психологическое консультирование. В психологическом консультировании существует большое количество методов. Одним из таких инновационных и здоровьесберегающих методов является арт-терапия.

Техники и приемы арт-терапии рассматриваются в рамках терапевтического и коррекционного влияния искусства на человека. Такие техники помогают реконструировать психотравмирующую ситуацию с помощью творческой деятельности, создания художественных образов. Происходит вынесение связанных с травмирующей ситуацией переживаний через художественный продукт во внешние формы, а также создание новых положительных впечатлений от реализации творческих потребностей. Применение техник и приемов арт-терапии приводит к формированию и позитивным трансформациям копинг-стратегий поведения.

Внешние факторы, которые отражают сложные экономические, социальные, технологические условия, должны быть осознаны, структурированы, приняты молодыми людьми. Именно на основе субъективной картины мира осуществляется регулирование собственного

поведения и деятельности. Формирование поведенческих, когнитивных, эмоциональных копинг-стратегий можно назвать эффективным средством, которое помогает молодому человеку поддерживать стабильность в кризисных ситуациях, и быть способным справляться с различными стрессовыми обстоятельствами жизни.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью формирования наиболее эффективных копинг-стратегий, направленных на умение преодолевать трудности, справляться с трудными и стрессовыми ситуациями, с помощью арт-терапевтических техник, уравновесить и гармонизировать свое психическое состояние, задействовать внутренние ресурсы.

В силу того, что групповое психологическое консультирование является эффективным видом психологической помощи, которая необходима при указанных проблемах, нами была выбрана актуальная тема исследования: «Формирование копинг-стратегий у молодых людей в процессе группового консультирования с применением арт-терапевтических техник».

**Проблема исследования** заключается в нахождении действенных и эффективных техник и приемов психологической помощи по формированию копинг-стратегий у молодых людей.

**Цель исследования:** выявить и обосновать возможности группового консультирования с применением арт-терапевтических техник для формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Объект исследования:** процесс формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Предмет исследования:** групповое психологическое консультирование с применением арт-терапевтических техник как средство формирования копинг-стратегий у молодых людей.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что групповое психологическое консультирование молодых людей с применением арт-терапевтических техник будет эффективным средством формирования копинг-стратегий, если:

- будут выдержаны этапы группового консультирования с учетом особенностей выявленных проблем и имеющихся копинг-стратегий у молодых людей;
- будет проведена консультативная работа, направленная на анализ, проработку и закрепление эффективных копинг-стратегий;
- будут использованы техники работы с бессознательным (такие, как арт-терапевтические техники, метафорические ассоциативные карты, медитативные техники).

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Описать специфику, а также определить основные приёмы и способы работы по формированию копинг-стратегий в процессе психологического консультирования с применением арт-терапевтических техник.
3. Подобрать диагностический комплекс для изучения копинг-стратегий у молодых людей.
4. Изучить и описать актуальное состояние копинг-стратегий у молодых людей.
5. Разработать программу групповых консультаций, направленную на формирование копинг-стратегий с помощью арт-терапевтических техник и реализовать их с молодыми людьми.
6. Проследить различия в уровнях проявления копинг-стратегий до и после формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования будут использованы следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта использования психологами арт-терапевтических техник работы по формированию копинг-стратегий.

2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опросные методы; эксперимент; групповое психологическое консультирование.

3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе Лесосибирского педагогического института филиала ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (ЛПИ - филиал СФУ), КГБПОУ «Енисейский педагогический колледж». В исследовании приняли участие 30 молодых людей, возраст которых составил от 18 до 27 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 10 человек.

**Апробация результатов исследования** проходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе ЛПИ - филиала СФУ. Было проведено 10 групповых консультаций.

По теме исследования опубликованы 2 статьи.

**Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных ученых-психологов в изучении копинг-стратегий: Дж. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мэрфи, Э. Скиннер, С. Фолкман, Е. Хэйм и др.

- идеи отечественных исследователей в области изучения копинг-стратегий: Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Е.В. Битюцкая, Н.Е. Водопьянова, Т.О. Гордеева, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова и др.

- идеи отечественных авторов в области арт-терапии: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.И. Копытин, М.В. Киселева, Е.А. Медведева, Е.В. Тарарина и др.

**Научная новизна исследования:** Элемент новизны заключается в обосновании применения в групповом психологическом консультировании

по формированию копинг-стратегий у молодых людей арт-терапевтических техник, которые могут комбинироваться, и в зависимости от цели могут быть направлены на устранение проблемы или ее профилактику.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что результаты, полученные автором в исследовании, могут стать основой для более глубокого изучения возможностей группового консультирования молодых людей по вопросам формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапевтических техник.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке групповых консультаций посредством арт-терапевтических техник, с целью применения их, как средство психологической помощи в формировании копинг-стратегий у молодых людей, а также дальнейшего их применения в профессиональной деятельности консультирующего психолога.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы копинг-стратегий. Рассмотрены понятия: копинг-стратегии, совладающее поведение, классификации копинг-стратегий разных авторов, особенности копинг-стратегий у молодых людей, арт-терапия, функции и особенности арт-терапии, примеры арт-терапевтических техник, специфика группового консультирования в условиях работы с молодыми людьми по проблеме формирования копинг-стратегий. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства

формирования копинг-стратегий с применением арт-терапевтических техник. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В Приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа консультаций.



## **Глава 1. Теоретические и методологические основания исследования копинг-стратегий**

### **1.1. Копинг-стратегии как предмет теоретического анализа**

Проблема совладающего поведения приобретает все большее значение в зарубежной и отечественной психологии. Этому способствует увеличение напряжения в социальной жизни и трудовой деятельности человека, расширение спектра социальных кризисов, стихийных бедствий и техногенных катастроф. Разнообразие стрессовых ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности определяют различные способы поведения человека в стрессовых обстоятельствах жизни [15].

Термин «копинг» происходит от английского слова «coping». В отечественной психологии этот термин переводится как «совладание» и означает поведенческие, эмоциональные и когнитивные, действия человека, которые он предпринимает для преодоления трудных ситуаций и адаптации к сложившимся обстоятельствам. «Впервые это понятие было использовано Л. Мерфи в 1962 г. при исследовании того как дети справляются с проявлениями кризисных периодов в развитии» [28].

Несмотря на увеличение продолжительности жизни и улучшение качества жизни человека, в современном обществе наблюдается возрастание проявлений стресса. В повседневной жизни современный человек постоянно сталкивается с разного рода трудностями и предпринимает различные действия для преодоления этих трудностей и обстоятельств. «Ресурсов для преодоления может быть недостаточно, что в свою очередь приводит к стрессу, уменьшая психологическое и физическое благополучие и успешность выполнения деятельности» [11].

Условия современного мира, таковы, что люди все чаще сталкиваются с кризисными ситуациями (рис. 1).

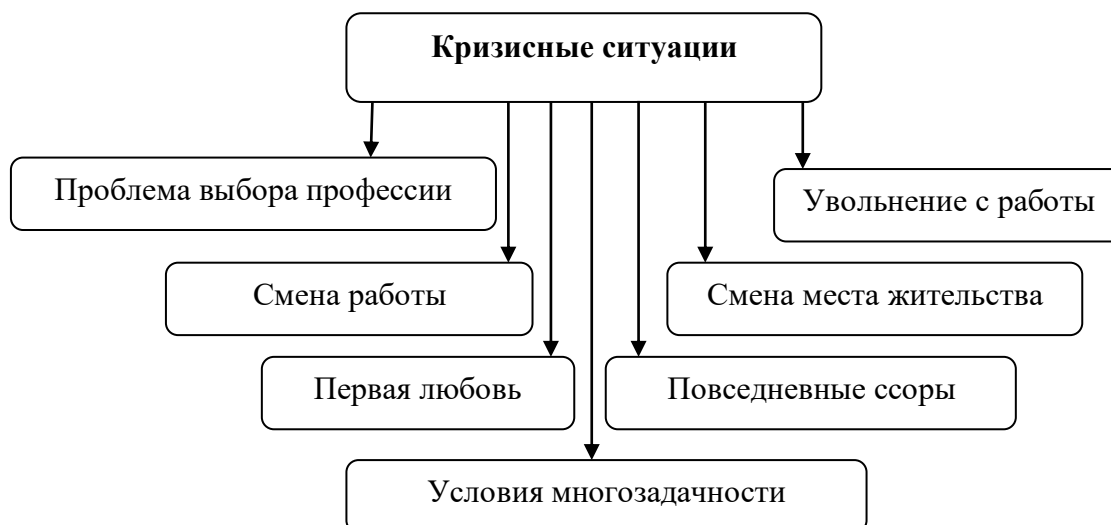


Рис. 1. Кризисные ситуации современного молодого человека

Чтобы правильно реагировать на стрессовые ситуации и для поддержания эмоционального состояния наша психика создает различные техники и способы управления поведением. Сложные жизненные события необходимо осознавать и прорабатывать. «Именно способы совладания с трудными условиями жизни называются копинг-стратегиями. Благодаря им человек начинает вести себя определенным образом, тем самым контролирует не только свои действия, но и эмоции» [46].

Надо отметить, что формирование копинг-стратегий, которыми пользуется человек является динамичным процессом, так как набор копингов меняется с течением жизни [9].

Таким образом, копинг-стратегии носят осознанный характер, личность сама выбирает способ поведения в той или иной ситуации и пополняет запас способов преодоления стрессовых ситуаций.

«Обычно термин «копинг» относится к стратегиям реагирования на стресс, но мы также можем говорить о проактивном совладании, направленном на предотвращение действия будущего стрессора и подготовку к возможной стрессовой ситуации» [58].

Так как смысл совладания заключается в обеспечении психологической адаптации к ситуации, решении проблемы или восстановлении психологического благополучия, важно понимать, насколько отдельные копинг-стратегии способствуют этим процессам. Конструкт «копинг-стратегии» относится к адаптивным стратегиям, способствующим снижению переживания стресса. Тем не менее, выделяются и дезадаптивные копинг-стратегии [58]. В таблице 1 представлены некоторые примеры адаптивных и дезадаптивных способов преодоления стресса.

Таблица 1. – Способы преодоления стресса

<b>Адаптивные</b>	<b>Дезадаптивные</b>
Проговаривание своей ситуации	Прием алкоголя
Смена деятельности	Прием наркотиков
Расслабляющие техники	Кусание ногтей
Физические упражнения	Выдергивание волос
Прогулка	Заедание стресса

Дезадаптивные способы поведения со временем приводят к ухудшению психологического и физического состояния. Они могут дать временное облегчение состояния, но в дальнейшем ведут к повышению уровня тревоги, депрессии и ухудшению здоровья. Е.В. Сухова также рассматривает примеры асоциальных копинг-стратегий [61].

Таким образом, человек выбирает разные стратегии восприятия и реагирования на ситуации, не задумываясь, стереотипно, так как привык или усвоил с детства. При этом данное поведение может быть неэффективным. Следовательно, копинг-стратегии бывают как продуктивными, так и непродуктивными. Продуктивные копинг-стратегии помогают в решении проблемы, не приводят к социальной дезадаптации, не снижают уровень здоровья. Непродуктивные ведут к ухудшению здоровья, снижению активности и социальной адаптации на фоне стресса.

Р. Лазарус определил копинг как «стремление к решению проблем, которое индивид проявляет в ситуации (связанной с опасностью или

большим успехом), имеющий условия для активизации адаптивных возможностей, с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия» [83].

«Существует трехфакторная модель копинг-механизмов, включающая в себя копинг-стратегии, копинг-ресурсы и копинг-поведение» [18]. На рисунке 2 представлено ее описание.



Рис. 2. Трехфакторная модель копинг-механизмов

«Данная трехфакторная модель копинг-механизмов Р. Лазаруса является отправной точкой всех последующих исследований в этой области» [18].

Р. Лазарус и С. Фолкман определили совладающее поведение как «...постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают, или превышают ресурсы человека» [80].

По мнению Т.Л. Крюковой: «Совладающее поведение – это поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, способами,

адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией» [39].

Т.Л. Крюкова считает: «Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики». К критериям совладания как поведения субъекта, прежде всего, нужно отнести его осознанность (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Главным для понимания осознанности совладающего поведения является понятие выбора своих действий. На рисунке 3 представлены критерии совладания в стрессовой ситуации [40].



Рис. 3. Критерии совладающего поведения

С. Кохен и Р. Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделили пять основных задач копинга [10], представленные в таблице 2.

Таблица 2. – Задачи копинг-стратегий

минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);
терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
поддержание эмоционального равновесия;
поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми

Преодолевающее поведение считается успешным, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает индивиду возможность восстановить свое состояние и активность какими они были до стресса; защищает индивида от психического истощения, другими словами, предотвращает дистресс [10].

По отношению к конкретной ситуации человек может использовать различные стратегии, при этом он может использовать либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него. «Успешное использование какой-либо стратегии в одной конкретной стрессовой ситуации не гарантирует ее эффективности в других ситуациях» [15].

Дейл Карнеги дал несколько полезных рекомендаций совладания со стрессом:

- проанализируйте, в каких ситуациях вы чаще всего испытываете стресс. Если вы научитесь распознавать соответствующие сигналы, то сможете разобраться с ними еще до того, как они перерастут в серьезную проблему;

- следите за внутренним диалогом. Если все время говорить себе, что устали, вымотаны и обречены на провал, то так и будет. Замените их позитивными, жизнеутверждающими утверждениями;

- заранее разработайте план по моментальному реагированию на первые признаки стресса. В таком случае вы сможете предотвратить его еще до того, как напряжение станет невыносимым. Используйте расслабление, смену ритма, упражнения и чувство юмора;

- всегда помните о своих больших планах на будущее. Сиюминутный стресс может затуманить сознание;

- оцените срочную проблему, вызывающую стресс, в свете того, что действительно важно;

- возьмите за правило периодически делать короткие «умственные паузы»;

- успокаивайте разум с помощью приятных мыслей и расслабляющей музыки;

- регулярно используйте приемы расслабления и медитации;

- находите время, чтобы побыть в тишине и одиночестве;

- необходим полноценный сон: из-за его недостатка ослабляется сопротивляемость организма стрессам. Хотя продолжительность сна, необходимая для нормального функционирования, весьма индивидуальна, он крайне важен для хорошего эмоционального и физического здоровья;

- отдавайте предпочтение тем видам деятельности, которые дают вам чувство контроля и умственную разрядку. Опробуйте виды деятельности, позволяющие отдохнуть как умственно, так и физически, а также психологически;

- займитесь ездой на велосипеде, плаванием, бегом или увлекательным хобби;

- соберите группу поддержки. Стресс нередко изолирует нас от окружающих, а одиночество, в свою очередь, усугубляет его.

Наличие рядом близких людей, которые всегда готовы нас выслушать и поддержать, служит своего рода предохранительным клапаном от внутреннего давления [29].

В настоящее время существует большой диапазон копинг-стратегий, а также их классификаций.

В своей статье М.Р. Хачатурова пишет о том, что Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют «Проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии» [70], (рис. 4).

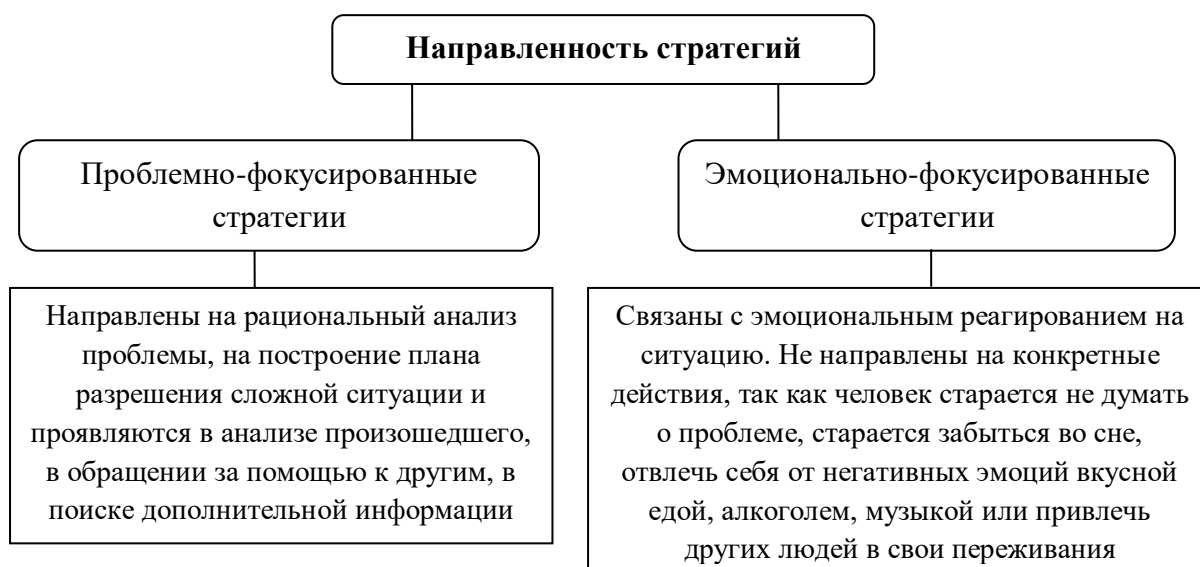


Рис. 4. Направленность копинг-стратегий по Р. Лазарусу и С. Фолкман

На основании данного разделения копингов Р. Лазарусом и С. Фолкман была представлена классификация копинг-стратегий. Классификация включает в себя восемь стратегий, направленных на анализ ситуации и необходимых ресурсов для ее изменения; самоконтроль своих эмоций и действий; принятие ответственности на себя; обращение за помощью к другим людям; уход от проблемной ситуации и др. [80].

Дж. Амирхан выделяет группы копинг-стратегий, классифицируя их по направленности действий при разрешении возникших трудностей [28; 79].



На рисунке 5 представлена классификация копингов Дж. Амирхана



Рис. 5. Классификация копингов Дж. Амирхана

«Стратегии совладания можно рассмотреть и с точки зрения их модальности, т.е. психологической сферы, с которой соотносится стратегия: когнитивная, эмоциональная или поведенческая» [82].

Теоретико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей содержат работы Л.И. Анцыферовой. Ей принадлежит классификация стратегий совладания [4], представленная на рисунке 6.



Рис. 6. Классификация стратегий совладания Л.И. Анцыферовой

Халлоран Джанин делит методы совладания на четыре категории (рис. 7).

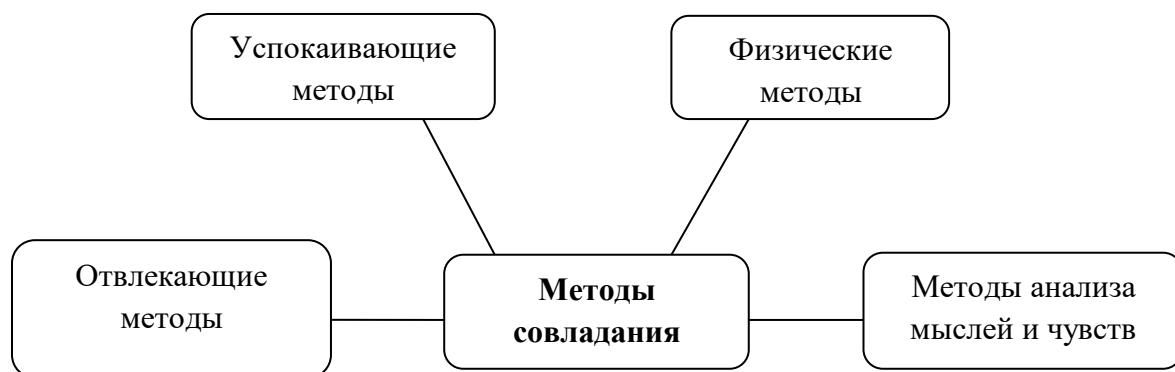


Рис. 7. Методы совладания Халлоран Джанин

Успокаивающие методы – призваны помочь человеку расслабиться. Отвлекающие методы – призваны отвлечь и удержать внимание, чтобы человек не сосредотачивался на каком-то определенном стрессоре. Физические методы – призваны помочь изменить баланс своей энергии, либо чтобы зарядить человека дополнительной энергией, либо чтобы помочь правильно распорядиться избыточной энергией в теле. Методы анализа мыслей и чувств – призваны помочь разобраться в мыслях и чувствах, возникающих в связи со сложными жизненными ситуациями [69].

В зарубежной психологии широко используется систематизация копинг-стратегий Эллен Скиннер. Под копинг-стратегиями автор понимает то, «как индивиды мобилизуют, регулируют, управляют и координируют свои поведенческие и эмоциональные действия, а также ресурсы внимания в трудной ситуации» [85].

Э. Скиннер назвала свою классификацию «семейством копингов» (табл. 3). Классификация включает 12 разделов, в которых представлены стратегии сходные по направленности [86].

Таблица 3. – Классификация «семейства копингов» Э. Скиннер

Семейство копингов	Стратегии
Решение проблем	планирование
	инструментальные действия

	выработка плана поведения
Поиск информации	изучение
	наблюдение
	обращение с вопросами к другим
Беспомощность	растерянность
	неспособность к когнитивному анализу
	когнитивное истощение
Избегание	уход от когнитивного анализа
	уход от поведенческих действий
	отрицание
	мечтательность
Самоуверенность	эмоциональная регуляция
	поведенческая регуляция
	выражение эмоций
	эмоциональный подход
Поиск поддержки	поиск понимания
	поиск комфортных условий
	поиск инструментальной и духовной поддержки
Делегирование	неадаптивный поиск помощи
	недовольство, жалобы
	жалость к себе
Изоляция	уход
	маскировка
	избегание других
Приспособление	отвлечение
	когнитивное переосмысление
	минимизация действий
	принятие
Сотрудничество	переговоры
	убеждение
	расстановка приоритетов
Покорность	размышления
	ригидные персеверации
	преобладание назойливых мыслей
Соппротивление	обвинение других
	проекция
	агрессия

Таким образом, рассмотренные классификации копинг-стратегий, указывают на многообразие подходов к совладанию над стрессом и трудной жизненной ситуацией.

Позитивное развитие личности в период вхождения во взрослость традиционно связывают с готовностью и способностью успешно решать такие возрастные задачи развития, как:

- получение образования;
- выбор профессии и становление личности как профессионала;
- самоосуществление в семье (формирование близости в отношениях и создание семьи);
- поиск баланса между профессиональным и семейным самоопределением;
- осмысление своего «Я» как уникального;
- выработка жизненного проекта и построение конкретных жизненных планов;
- осознание себя в статусе взрослого;
- рационализация и операционализация мечтаний, идеалов и фактических целей [26].

Авторы М.В. Киреева, Т.В. Левкова, Ю.А. Полещук рассматривают ведущие копинг-стратегии у студентов вузов, их личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий и копинг-стратегии студентов с разным уровнем стрессоустойчивости [30; 41; 53].

С.К. Нартова-Бочавер указывает на то, что «юношеский возраст, и молодость характеризуются активным формированием собственного «Я», выстраиванием социальных контактов, обучением приемам психологического совладания с жизненными трудностями» [50].

Таким образом, необходимо обратить внимание на изучение и адаптирование копинг-стратегий у молодых людей, во время переживаний сложных стрессовых ситуаций, поскольку этот возрастной период является ключевым в формировании личности.

## **1.2. Особенности копинг-стратегий у молодых людей**

В определении категории «молодежь» в настоящее время используется междисциплинарный подход, и это вполне оправдано, т.к. молодежь – это

возрастная группа общества, определяющаяся совокупностью возрастных психологических характеристик, физиологическими свойствами возраста, пристрастиями и вкусами, с относительной самостоятельностью в организации общественной и личной жизни. Следует иметь также ввиду, что молодежь представляет собой самую динамичную часть общества, которая существенно меняется через относительно непродолжительные временные периоды [57].

Всемирная программа действий в интересах молодежи Организации Объединенных Наций определяет молодежь как людей в возрасте от 15 до 24 лет.

В настоящее время согласно Федеральному закону от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» к молодежи относятся лица в возрасте от 14 до 35 лет включительно [55].

В психологии, молодежь – это поколение людей, проходящих период социализации, усваивающих, а в более зрелом возрасте – уже освоивших образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции [57].

Особый статус молодежи как социально-демографической группы связан с тем, что в этот период происходит становление человека как социально и личностно ответственного субъекта [17].

На пути такого становления, сталкиваясь с различными жизненными обстоятельствами, молодой человек ищет внутренние и внешние ресурсы, помогающие ему справляться со стрессом, переживаниями, эмоциональными проявлениями, выбирая при этом определенные копинг-стратегии.

На преобладание в поведении той или иной копинг-стратегии влияют множество факторов. Среди них выделяют ресурсы среды, отношение к трудной ситуации и ее оценка, полоролевые стереотипы, а также особенности личности.

Помимо влияния личностных черт на преобладание того или иного типа копинг-стратегий в поведении, выявлена возрастная динамика

использования копинг-стратегий. По мере приближения к более зрелому возрасту вероятность использования активных проблемно-совладающих копинг-стратегий возрастает.

Молодые люди в целом более склонны использовать проблемно-ориентированные копинг-стратегии, а пожилые люди предпочитают использовать эмоционально-ориентированные копинг-стратегии [27].

О.Г. Берестнева, И.А. Дубинина, И.Л. Шелехов, исследуя рассматриваемую проблему, сделали вывод, что процессы совладающего поведения связаны с индивидуальным опытом личности (эмоциональные, интеллектуальные и другие особенности), внутренней феноменологией личности и особенностями восприятия ситуации [76].

С.А. Хазова подтвердила: «Стилистика совладающего поведения активно формируется в юном возрасте, на начальном этапе становления взрослости. Основным критерий, по которому копинг-стратегии присваиваются личностью, – это их эффективность в решении тех или иных проблемных ситуаций» [68].

В юности не всем удается с легкостью справиться с внезапно возникшими трудностями, тем более, не у всех есть поддержка со стороны, помогающая сделать правильный выбор, принять решение в той или иной ситуации [75].

В исследовании С.А. Наличаевой в результате диагностики профессионального выгорания у работающей молодежи получено, что у 70% выборки симптомы и фазы выгорания имеют средний и высокий уровни проявления. «Среди симптомов выгорания наиболее часто встречаются тревога и депрессия, неудовлетворенность собой. А переживание психотравмирующих обстоятельств связано с информационными факторами среды» [49].

Таким образом, стресс у молодых людей, связанный с обилием информации, с невозможностью все успеть, удержать в памяти, ощущение нехватки времени и в тоже время склонность к перфекционизму, вызывают

осторожное поведение. Все это вместе, в сочетании с избеганием ведет к развитию у современной молодежи синдрома выгорания.

Ситуация, сложившаяся на фоне распространения коронавирусной инфекции, оказала влияние на все сферы жизни человека. Изменился привычный жизненный уклад, и возникла необходимость адаптироваться к новым условиям: самоизоляции, неизвестности, страха за свою жизнь и жизнь близких.

«Период эпидемии COVID-19 также связан с продолжительной ситуацией неопределенности. Известно, что страх неизвестности вызывает больше тревожных и депрессивных состояний, чем другие стрессоры» [32].

Л.В. Козлова выявила: «Наиболее часто используемой копинг-стратегией среди опрошенной молодежи является решение задачи, они стараются направить усилия на решение проблемы. Реже встречаются противоположные стратегии избегания и эмоций. Отвлечение и социальное отвлечение мало распространены среди данной выборки» [32].

Исследования Т.Ю. Морозовой посвящены проблеме использования молодыми людьми адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий. Анализируя полученные в исследовании результаты можно предположить, что более высокий уровень психологической зрелости имеют молодые люди, использующие адаптивные копинг-стратегии. Они имеют высокую самооценку, готовы принимать решения и воплощать в жизнь свои планы.

Юноши и девушки, выбирающие и использующие неадаптивные и относительно-адаптивные копинг-стратегии подвержены психосоматическим заболеваниям, они инфантильны и убеждены, что не могут принимать решения и влиять на свою жизнь, с трудом осваивают новые виды деятельности и формы поведения [48].

Совладающее поведение личности рассмотрено при деструктивных эмоциональных состояниях [23], копинг-поведение в проблемных коммуникативных ситуациях [72].

В результате исследования, направленного на изучение этнокультурных и половозрастных особенностей копинг-стратегий М.В. Верещагина, Т.Н. Чибирова пришли к выводу, что: «доминирующей копинг-стратегией в исследуемой выборке является разрешение проблем, и это наиболее эффективная копинг-стратегия; на втором месте по частоте использования стоит стратегия поиска социальной поддержки, и на третьем месте – стратегия избегания проблем» [14]. Другие результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Предпочитаемые копинг-стратегии у разных категорий

<b>Категория респондентов</b>	<b>Предпочитаемые копинг-стратегии</b>
Мужчины	Копинг-стратегия разрешение проблем
Женщины	Поиск социальной поддержки и избегание
Юноши и девушки	Адаптивные формы поведения, разрешение проблем и поиск социальной поддержки

С.К. Нартова-Бочавер считает, что результаты исследования, проведенного польским психологом Х. Сек, говорят о том, что в раннем юношеском возрасте происходит становление копинг-стратегий в ходе совместной деятельности со значимым взрослым [50].

Согласно психосоциальной теории Э. Эриксона, молодые, средние и пожилые люди проходят через ряд жизненных стадий. На каждом жизненном этапе они сталкиваются с различными жизненными событиями. Например, молодые люди ищут себе близких партнеров и делают карьеру. Взрослые люди среднего возраста стараются сбалансировать свою семью и карьеру [78].

В соответствии с особенностями подросткового возраста, ведущим видом деятельности подростков является общение со сверстниками, и поэтому стабильно преобладают социальные (друзья, принадлежность к группе) копинг-стратегии. В ранней юности имеют место продуктивные копинг-стратегии (решение проблемы, работа, достижение) в связи со сменой



социальной ситуацией развития, профессиональными интересами, и выбором дальнейшего обучения.

Е.С. Хавтирка в своем исследовании по взаимосвязи особенностей субъективного благополучия и копинг-стратегий современной российской молодежи сделала следующий вывод: «Современная молодежь характеризуется умеренным субъективным благополучием и нормальной частотой выбора тех или иных копинг-стратегий. Копинг-стратегии отвлечение и избегание выражены у молодых людей сильнее, чем проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный копинг, а также копинг социального отвлечения» [67].

А.А. Барсуков, И.А. Ершова, М.Е. Пермякова исследовали связь жизнестойкости, счастья и копинг-стратегий у студентов и выявили: «Наиболее часто студенты для преодоления стрессовых ситуаций используют такие стратегии, как положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль и поиск социальной поддержки» [52]. Результаты исследования показали, что юноши предпочитают активные стратегии преодоления, а девушки чаще пользуются пассивными стратегиями, такими как «поиск социальной» и «бегство-избегание» [52].

Таким образом, человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с трудностями. Помимо возрастных кризисов, проблем развития, экстремальных событий, эти трудности связаны с обыденной жизнью. Поэтому важно знать и использовать каждодневные способы, позволяющие справиться со стрессом. «Для реализации своих усилий молодому человеку требуется иметь представления об условиях, возможностях и способах преодоления повседневных трудных ситуаций и, что немаловажно, требуется умение эти способы применять» [16]. Все это обуславливает значимость изучения проблемы совладающего поведения, а также необходимость расширения возможностей развития эффективных копинг-стратегий у молодых людей.

### **1.3. Возможности арт-терапевтических техник в групповом консультировании по проблеме формирования копинг-стратегий**

На современную молодежь оказывают воздействия множество стрессовых факторов. Трудные и стрессовые ситуации обусловлены учебой, поиском работы, армейской службой, необходимостью адаптироваться на новом месте работы, в новом коллективе, в процессе освоения новых видов деятельности. Все это влияет на субъективное благополучие, здоровье, в т.ч. психологическое здоровье, межличностные отношения и работоспособность. Поэтому «молодым людям необходимо развивать способность выдерживать определенные психофизические нагрузки, гибко адаптироваться к меняющимся условиям, конструктивно решать возникающие проблемы. В стрессовых условиях современной жизни этому будет способствовать овладение эффективными копинг-стратегиями» [3].

Психологическое консультирование в настоящее время является одним из наиболее распространенных видов оказания психологической помощи. Психологическая консультация протекает в форме профессионально организованной беседы. Ю.Е. Алешина определяет психологическое консультирование как «непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [1].

Психологическое консультирование по проблеме копинг поведения молодых людей, находящихся в трудной жизненной ситуации, может осуществляться с применением методов и техник психологического консультирования в рамках различных терапевтических направлений. К таким методам относится арт-терапия. Техники арт-терапии направлены на расширение осознания, способствуют повышению уверенности в себе, ответственности за свои действия и бездействие, что необходимо для формирования эффективного копинг-поведения. Мы считаем, что молодым

людям в этом случае нужна психологическая помощь в формировании индивидуального стиля совладающего поведения с использованием конструктивного копинг-поведения и способности осознанно регулировать свою деятельность.

Постоянно расширяется спектр проблем, при решении которых могут быть использованы методы арт-терапии, – это и внутриличностные конфликты и депрессивные расстройства, кризисные состояния и межличностные отношения, преодоление страхов, самопознание, личностный рост, а также адаптация студентов к новой образовательной среде.

М.В. Киселева дает определение арт-терапии: «Арт-терапия – это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем» [31].

Согласно Резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 г., арт-терапия характеризуется как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных состояний болезни, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» [59].

При проведении арт-терапевтических занятий, независимо от особенностей подхода и конкретной формы организации занятия обязательно соблюдать ряд условий [35] которые представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Условия проведения арт-терапевтического занятия

психологическая безопасность участников процесса;
отказ от оценивания процесса и результатов творческой деятельности;
конфиденциальность;
партнерство в отношениях клиента и специалиста;
свобода выбора клиентом изобразительных материалов и способов работы с ними, тем и сюжетов для творчества, допустимость отступления от традиционных изобразительных форм;
делегирование клиенту ответственности за процесс и результаты деятельности

Одна из организационных форм арт-терапии – это групповая арт-терапия. В свою очередь, основными формами групповой арт-терапии являются: студийная открытая группа, динамическая закрытая группа, тематическая группа.

А.И. Копытин указывает, что: «Деление арт-терапевтических групп на три описанных ниже формы условно. В настоящее время психотерапевты, психологи активно экспериментируют с разными по форме группами, сочетая, например, отдельные элементы студийного подхода с тематическим или динамическим подходами, что дает интересные результаты». Это связано со стремлением ведущих групп более полно использовать потенциальные возможности разных подходов, сочетая их друг с другом, и адаптируя их к разным клиентам и условиям работы [36]. В таблице 6 представлены формы групповой работы.

Таблица 6. – Формы групповой арт-терапии

Характеристика группы	Пространство и длительность работы	Деятельность психолога	Деятельность участников
<b>Формы групповой арт-терапии</b>			
<b>1. Студийная открытая группа</b>			
Нет постоянного состава. На любом этапе работы к группе могут как присоединяться новые участники, так и по желанию закончить посещение.	Занятия проводятся в специально оборудованных кабинетах-студиях. Есть зона отдыха с креслами и столом для чая и кофе, для перерыва.	Психолог проявляет достаточную гибкость, оказывая, членам группы индивидуальную помощь (структурирование	Участники работают в разном темпе и отличаются разной степенью готовности к «свободному художественному

<p>Общая цель работы - «свободное творческое самовыражение» и проявление членами группы в процессе арт-терапии своих чувств, мыслей и фантазий.</p>	<p>Есть, как и долгосрочная работа так и краткосрочные курсы. Многое зависит от условий проведения работы и наличия у членов группы интереса к продолжению занятий.</p>	<p>действий, эмоциональная экспрессия, эмоциональная поддержка).</p> <p>Психолог использует недирективный подход. В студии поддерживается демократичная атмосфера.</p>	<p>самовыражению».</p>
<p><b>2. Динамическая (аналитическая) закрытая группа</b></p>			
<p>На протяжении всего процесса работы состав участников остается постоянным.</p> <p>Динамическая группа сочетает в себе как индивидуальную, так и совместную изобразительность членов группы, а также их вербальную коммуникацию. Ход сессий обусловлен актуальным состоянием и потребностями участников группы.</p>	<p>Помещение для работы имеет две зоны - «грязную», предназначенную для изобразительной работы, и «чистую» - для обсуждений или иных видов деятельности (например, динамической разгрузки).</p> <p>Пространственно-временные границы сессий, четко обозначены.</p>	<p>Минимум директивности со стороны психолога.</p> <p>Использование данной формы требует от ведущего высокого профессионализма, гибкости и умения использовать широкий репертуар различных приемов.</p> <p>Психолог должен уметь «уходить на задний план» и, не вмешиваясь в групповые процессы, «идти вместе с участниками».</p>	<p>Участники группы характеризуются высоким уровнем независимости и умением сохранить собственную идентичность.</p> <p>Участникам предоставлена, значительная свобода поведения. Они сами решают, в какой степени и в какой момент включаться в групповые процессы.</p>
<p><b>3. Тематическая группа</b></p>			
<p>Сессии структурированы. Внимания членов группы сфокусировано на какой-либо значимой для них теме или на определенных техниках изобразительного характера.</p> <p>Группы – полуоткрытые.</p> <p>В основе данной формы лежит гуманистический подход.</p>	<p>Оборудование помещения примерно такое же, как и при работе динамической группы.</p> <p>Тематические группы, имеют определенную периодичность сессий (от одной в две недели до нескольких раз в</p>	<p>Психолог предоставляет членам группы выбор и дает возможность определить наиболее значимые для них вопросы.</p> <p>Психолог активизирует взаимодействие между членами группы.</p>	<p>Для работы в группе участники должны, понимать и соблюдать некие основные правила и обладать способностью к вербальному взаимодействию и фокусировке на определенных темах и заданиях.</p> <p>Внимание участников в</p>

Тематический подход к групповой арт-терапии может сочетаться и с другими формами арт-терапии.	неделю). Продолжительность сессий обычно составляет 1,5-2,5 часа.		основном ориентируется на контекст «здесь-и-сейчас».
---	--	--	--

Е.А. Медведева выделяет три основные функции арт-терапии [5], которые представлены на рисунке 8.



Рис. 8. Функции арт-терапии по Е.А. Медведевой

Стрессовые состояния, как известно, снижают успешность и качество жизни, деформируют личностные качества человека. В рамках проблемы совладающего поведения использование арт-терапии представляет большой теоретический и практический интерес. Основной целью использования арт-терапевтических техник является формирование навыков саморегуляции человека, способствующих выработке эффективных стратегий поведения. Техники способствуют развитию способности управлять собой в соответствии требованиям жизни и профессиональным задачам, получать удовлетворение от результатов собственной деятельности. Развитые механизмы саморегуляции поведения являются одним из психологических факторов преодоления жизненных кризисов.

Арт-терапия предоставляет возможность проигрывать, переживать, осознавать стрессовую ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему настолько насколько человек готов к ее переживанию [64].

Арт-терапия наиболее эффективное направление сопровождения студента в период личностного кризиса. Она связана с активизацией творческого потенциала студента. Сочетание нескольких видов арт-терапии (изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии) позволяет менять эмоциональное состояние на положительное, повышать самооценку, снижать тревожность и агрессию, повышать ресурсный потенциал личности в период личностного кризиса [47].

Важно выработать у молодых людей эффективные копинг-механизмы, которые будут способствовать поддержанию психосоциальной адаптации в период воздействия стресса. В последнее время копинги часто рассматриваются как компонент личностного потенциала субъекта.

Т.Ю. Колошина выделяет специфические особенности арт-терапии [33] которые представлены в таблице 7.

Таблица 7. – Специфические особенности арт-терапии

Метафоричность арт-терапии	Триадичность арт-терапии	Ресурсность арт-терапии
Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека (абстрактного человека вообще). Следовательно, любое произведение искусства – в том числе и то, которое создаст клиент в ходе арт-терапевтической сессии, – будет своего рода метафорой его жизни.	Именно триадичность является главным отличием и основным преимуществом перед другими психотерапевтическими направлениями. Только арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником.	Способ терапевтического взаимодействия, предлагаемый арт-терапией, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, т.к. расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности

В настоящее время в образовательных учреждениях разных стран мира всё более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия посредством искусства. Арт-терапия выступает в качестве инструмента для решения задач внутреннего развития молодёжи: понимания себя, своих потребностей, уникальности, направления дальнейших жизненных устремлений, определения нравственных и духовных ориентиров, смысла своей жизни. В связи с этим, именно в период молодости применение арт-терапевтических приемов и техник в условиях деятельности различных молодёжных объединений и общественных организаций обеспечивает успешную жизненную самореализацию личности [55]. Арт-терапия рассматривается как здоровьесберегающая технология сопровождения [8].

Терапия искусством позволяет молодёжи ощутить и раскрыть внутренние ресурсы, справиться со своими возрастными изменениями, «нелёгким» характером [12].

В ходе занятий арт-терапией молодое поколение получает возможность абстрагироваться от свойственных им переживаний за счёт объективации и удержания в визуальных, пластических образах. Молодёжь может «взглянуть» на свои чувства со стороны, отражённые в рисунках или глине, либо в любом другом виде декоративно-прикладного творчества. Рассказать, переработать и переосмыслить свой опыт. Благодаря сочетанию вербальной и невербальной экспрессии укрепляется своё «я» и эффективность психотерапии повышается [12].

В большинстве случаев арт-терапевтические занятия имеют трехчастную структуру [34].



На рисунке 9 представлена структура занятия с элементами арт-терапии.

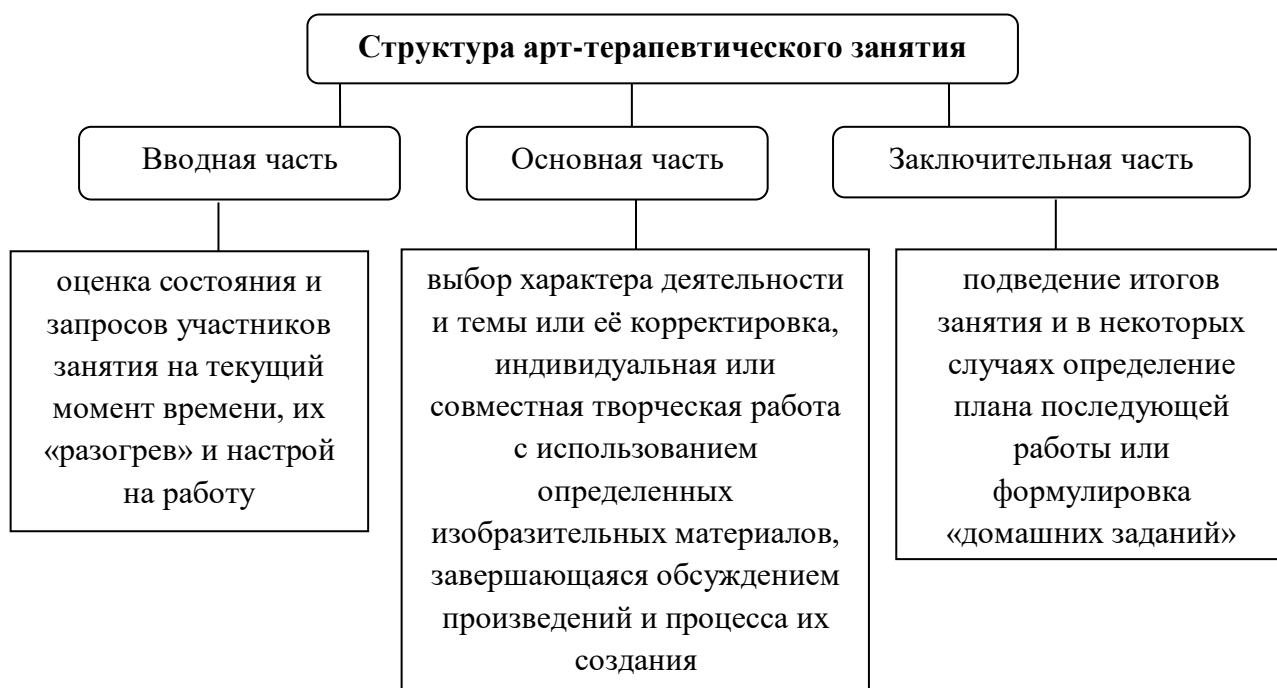


Рис. 9. Структура арт-терапевтического занятия

В работе с молодыми людьми по формированию копинг-стратегий могут быть использованы различные направления арт-терапии. Ряд авторов [21; 25; 35; 37] считают востребованными, и эффективными такие направления как: изотерапия, сказкотерапия, метафорические ассоциативные карты, мандалотерапия, техники медитации, кинотерапия.

**Изотерапия** – это направление в котором используются изобразительные средства и различные художественные материалы.

Изотерапия используется при решении проблем, связанных с тревогой, стрессом молодых людей их неуверенностью в себе.

В изотерапии выделяют две формы работы: активную (клиент сам рисует, создает новый продукт) и пассивную (клиент выражает свое отношение к готовому произведению искусства, анализирует готовые картины, образы).

Использование изотерапии помогает осознать непродуктивные стратегии саморегуляции, способствует расширению арсенала адаптивных способов поведения.

Снизить уровень тревожности, в ситуации повышенного напряжения, помогает такая техника изотерапии как «Защитный контейнер». Неприятные воспоминания, переживания и мысли, помещаются в символический контейнер с целью самозащиты и нейтрализации сложной информации. Клиент мысленно представляет какой-либо сосуд, коробку, ящик, в который он убирает неприятные ощущения, мысли. Представляет, как выглядит контейнер, где располагается, из какого материала сделан. Далее необходимо, масляной пастелью или гуашевыми красками, изобразить этот контейнер. После завершения работы происходит самоанализ. Рисунок рассматривается и при необходимости дорабатывается, дополняется деталями, чтобы контейнер стал более надежным [35].

Еще одно направление арт-терапии, используемое в работе с молодыми людьми – это **сказкотерапия**. По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, «Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность» [25].

При работе в данном направлении выделяются следующие формы работы со сказкой (рис. 10).

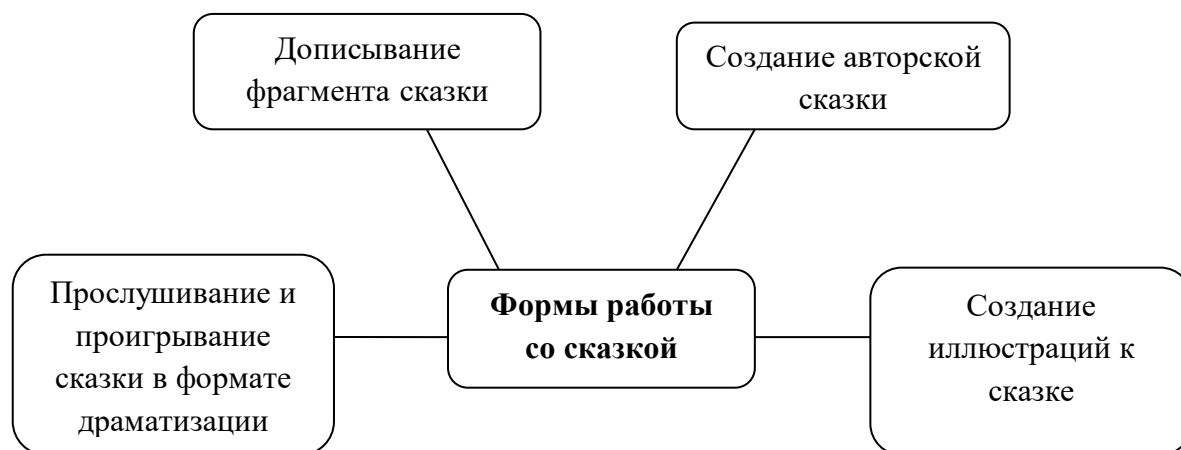


Рис. 10. Формы работы со сказкой

Большинство приемов при работе со сказкой основаны на том, что действия и история происходят не в реальной жизни, а в придуманной, сказочной, где по-новому можно пережить любую ситуацию, где возможно преодолеть страхи и терзания лучшим способом. Сказочный герой всегда выходит победителем, справляется с трудностями. Проработав и прожив историю вместе с героем, клиент понимает, что и в жизни есть шанс справиться с проблемой и даже находит способы для решения собственных проблем.

Достаточно востребованными у современных психологов являются метафорические ассоциативные карты (МАК) - инструмент, который используется в психологическом консультировании и представляет собой набор карт с изображением пейзажей, предметов, разных жизненных ситуаций, абстрактных изображений, которые вызывают у каждого человека свои ассоциации.

Техники с картами создают для клиента атмосферу безопасности и доверия, позволяют обратиться к волнующей ситуации через метафору.

С помощью метафорических карт во время психологического консультирования воссоздается событие, повлекшее напряжение и стресс через безопасные метафорические образы, проговариваются желания и запреты. В этот момент и происходит терапевтический эффект, внутренняя трансформация. Метафорические карты могут применяться практически во всех областях жизни человека [21]. На рисунке 11 представлены сферы применения МАК.



Рис.11. Сферы применения МАК

А.Е. Ахатова пишет о том, что иллюстрации на метафорических картах «являются своеобразным «мостом» между клиентом и психологом» [7]. Эти иллюстрации являются символами того, что происходит в жизни человека или в его внутреннем мире. Описывая карту, клиент описывает то, что волнует именно его и именно в данный момент времени.

Главное, что человек понял о самом себе, и как он объясняет то, что он увидел на карте. За метафорическими ассоциативными картами не закрепляются никакие значения, и клиент, описывая карту, сам говорит, что видит, и как сюжет или другое изображение связано с ним. Карты можно использовать на разных этапах консультирования: знакомство, выявление проблемы, рефлексия. Например, техника работы с тремя картами подойдет для любых запросов, может применяться в ситуации выбора. Ориентируясь на запрос, клиенту нужно выбрать предлагаемую триаду: «Прошлое – Настоящее – Будущее», «Проблема – Источник проблемы – Решение

проблемы», «Цель – Что препятствует её достижению – Что ускорит её приближение», «Мое положение сейчас – Что будет происходить, если ... – Совет-выход». В закрытую выбрать три карты. Далее идет обсуждение, клиент отвечает на вопросы, делает выводы, свои интерпретации, записывает интересные мысли. Психолог помогает, сопровождает, задает вопросы и направляет в этом процессе.

Использование арт-терапевтической работы вызывает у людей положительные переживания и эмоции. В процессе работы с колодами МАК клиенты выстраивают положительную временную перспективу, формируют активную жизненную позицию, преодолевают апатичность, безынициативность [7].

И арт-терапия, и работа с МАК являются средством свободного выражения и самопознания, которые, предполагают предварительное создание атмосферы доверия, безопасности и внимания к внутреннему миру клиента. И арт-терапию, и работу с МАК также роднит и мобилизация уровня креативности, раскрытие внутренних резервов, механизмов самоисцеления и саморегуляции [7].

**Мандалотерапия** – метод психокоррекции, при котором используются круглые изображения. Они создаются произвольно или по определённому алгоритму, инструкции.

Мандала – это рисунок или образ в круге. Все, что заключено в круге, все, что создано по определенным принципам и выполнено в этом круге в различной технике, – это все можно назвать мандалой [22].

Смысл работы с мандалой, смысл мандалотерапии заключается в контейнировании – безопасном сохранении, разборе и анализе. А также в трансформации – изменении к лучшему. Это две основные функции, основные задачи, которые решает мандала. Благодаря им мандалотерапия является одним из самых эффективных способов работы с самими собой и с другими людьми. К тому же безопасным, потому что оперирует самой защищенной областью – кругом [22].

Мандалы бывают плоские и объёмные, их рисуют, лепят из пластилина, из глины, создают из многих природных материалов и предметов, оказавшихся под рукой [22].

Можно выделить шесть базовых способов создания мандалы представленных в таблице 8.

Таблица 8. – Способы создания мандал

Способ (вид) мандалы	Описание	Основная задача
Рисование	Техника рисования может быть различна. Самое простое рисование – это на уровне Персоны – рисование обычной ручкой. Работа с карандашами или восковыми мелками происходит на уровне Эго. Используется больший или меньший нажим, светотени, оттенки, разница цвета. Это более мягкое рисование. Более глубинный уровень рисования - рисование сухими мелками, пастелью. Дает возможность растереть пальцами, растушевать. Работа с кистью и красками, это уже уровень бессознательного. Более глубинное рисование – это рисование руками. Происходит прямое взаимодействие краски и тела.	Эмоциональная поддержка. Получение эмоциональных ресурсов на глубинном уровне.
Насыпные мандалы	Стоит различать рисованные на песке мандалы и насыпаемые мандалы. Могут также использоваться различные крупы, семена, зерна. Природные материалы: камни, ракушки, веточки, травинки, цветы, листья. Мандалы-коллажи, мандалы-инсталляции, мандалы-мозаики, тканевые мандалы.	Изменение, трансформация.
Плетёные мандалы	Это мандалы из нитей на каркасе. Это переплетение нитей. Мандалы могут быть связаны крючком или спицами, вышиты.	Отпускание сложных переживаний. Когда не понятно, как поступить и надо дать время обдумать.
Талисманы, амулеты, обереги	Создаются из глины, пластилина, из любых пластичных форм. Талисманы нужно изготавливать, находясь в отличном настроении.	Создание якорей на определенное эмоциональное ресурсное состояние.

	Это память о каком-либо хорошем событии, то, что при воспоминаниях может гармонизировать состояние.	
Мандалы-раскраски	Раскрашивать мандалу нужно только в хорошем настроении, только в спокойном и ресурсном состоянии. Если раскрашивать в плохом, сердитом настроении, то не ресурсное состояние впечатывается, врисовывается в мандалу. Тем самым отрицательные эмоции еще сильнее вкрашиваются в себя. Раскрашивание мандалы возможно различными инструментами: ручки, фломастеры, цветной песок, засыпанный в готовый шаблон. Существуют готовые шаблоны – мандалы-раскраски, но это только способ созерцания идеальности и такие мандалы работают хуже, чем созданный свой собственный шаблон для раскрашивания.	Основная задача, которую решают мандалы-шаблоны, это изучение цветовых предпочтений. Эти мандалы хорошо использовать в работе с детьми. Развивается мелкая моторика рук. Но, в целом, мандала-раскраска не имеет психотерапевтического эффекта.
Групповые мандалы	Двое и более человек делают одну мандалу. Это могут быть члены семьи, коллеги, однокурсники и т.д. В процессе работы с мандалами можно судить, кто занимает лидирующие позиции, а кто ведомый; как распределяются обязанности.	Синхронизация процессов бессознательного в паре, в семье или в группе. Группа или пара испытывает единение в достижении общей цели. Мандалы создаются любыми способами и материалами.

Мандалотерапия имеет высокий потенциал в работе с копинг-стратегиями молодых людей. Коррекция нервного напряжения, тревожности, формирование уверенности в себе на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала, релаксации [77].

Мандалотерапия является одним из эффективных универсальных методов профилактической и коррекционной работы с молодыми людьми [63].

**Медитативные техники** с давних времен зарекомендовали себя как эффективный способ борьбы со стрессом и гармонизации психоэмоционального состояния.

В психологическом словаре М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, медитация определяется как «управляющее самовоздействие на свои психические состояния, на свои мысли и чувства» [20].

Медитация включает в себя способность удерживать сознание на определенной идее, объекте, способность останавливать «поток сознания», останавливать движение пустых, навязчивых мыслей. Приятные запахи и музыкальные ритмы, используемые в медитативных практиках, способствует выходу сознания из повседневной реальности, для того, чтобы сосредоточиться на внутренних ощущениях.

В российской психологии медитация интерпретируется как реальный психофизиологический процесс, вызванный самовоздействием. «С помощью медитации достигается наивысшая степень концентрации внимания на определенном объекте или, наоборот, полное «рассеивание» внимания» [65].

Медитация – это искусство «расслаблять» мозг. Речь идет об освобождении сознания, постоянно занятого решением проблем или весьма сильно озабоченного воспоминанием различных событий и переживаний [54].

Медитация снижает уровень тревожности, фобий и страхов, способствует установлению внутреннего локуса контроля и более позитивному восприятию стрессов [43].

И.В. Гудовский считает: «Релаксация как часть медитации представляет собой процесс уменьшения напряжения, обретение состояния покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических усилий». Релаксация может быть произвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояния покоя, расслабленностью мышц [19].

Распространённым методом медитации является – дыхание «один-четыре-два». Глубокое дыхание – один из самых простых и эффективных техник. Л.А. Неповинных приводит содержание методики дыхания: «Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 10-15 минут. Сядьте в удобную позу, обязательно держа спину прямо. Это может быть



поза ноги по-турецки на полу, а может быть и удобный стул, но при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной ступней. Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот. Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два». Продолжайте дышать по методу «один-четыре-два», сосредоточив свое внимание на дыхании, в течение 10 минут» [51].

И.Е. Марина в своих работах рассматривает особенности проведения сеансов релаксации и достигаемые в ходе такой работы эффекты. Автор указывает, что: «Сеанс релаксации предполагает построение антистрессовой стратегии, для чего применяется использование специального алгоритма, где релаксация рассматривается как произвольное расслабление, осуществляемое путем взаимодействия «психолог – клиент», направленное как на профилактику, так и на снятие стресса» [44].

По результатам многочисленных социологических исследований юность и молодость – периоды максимального увлечения **киноискусством**. Кинофильмы, являясь частью современной жизни, для молодых людей, становятся не только средством времяпровождения и развлечения, но и хорошим способом освоения отношений между людьми, способов поведения в разных ситуациях, ценностей, что подтверждает исследование, представленное в работе Е.В. Буренковой [13].

Е.А. Коробова приводит определение кинотерапии: «Кинотерапия – метод групповой работы, основанный на совместном анализе просмотренного художественного фильма и дальнейшей сознательной коррекции личностных особенностей участников группы» [37].

Фильм – это своего рода метафора. Стимульным материалом для психологического консультирования молодых людей может стать подобранный на определенную тему фильм, просмотр которого сопровождается обсуждением членами группы под руководством психолога. Обсуждение поступков, переживаний и чувств героев увиденной истории может помочь клиенту разобраться в собственной жизни, увидеть ситуацию, с другой стороны. Это позволяет клиенту «преодолеть страх и тревогу, создает ситуацию эмоциональной безопасности для обсуждения собственных проблем, основанную на идентификации с персонажами фильма» [24].

Е.И. Захарова и О.А. Карабанова акцентируют, что: «Активизирующий эффект кино основан на возможности трансляции молодому человеку социокультурного опыта и личностных смыслов, создавая условия для внутреннего диалога» [24].

В статье Н.Г. Косенкова приводит слова: «В фильме, который вызывает ваш личный отклик, формируя параллели с вашим собственным опытом, каждая сцена и нюанс достойны внимания и обсуждения» [38].

В своей работе О.В. Чурсинова отмечает: «Киноматериалы можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе с молодыми людьми» [74]. На рисунке 12 представлены формы работы с киноматериалом в психологическом консультировании.



Рис.12. Формы работы с киноматериалом

Таким образом, запросы и проблемы, при решении которых могут быть использованы арт-терапевтические техники разнообразны – это преодоление страхов, тревожности, внутриличностные конфликты, межличностные отношения и др. Основной целью использования арт-терапевтических техник является формирование навыков саморегуляции человека. Данные техники способствуют повышению уверенности в себе, и могут быть использованы для формирования эффективного копинг-поведения. В последнее время копинги часто рассматриваются как составная часть личностного потенциала субъекта.

Терапия искусством позволяет молодым людям ощутить и раскрыть собственные ресурсы, справиться с внутренними переживаниями и внешними обстоятельствами.

## Выводы по Главе I

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Рассмотрено понятие «копинг-стратегии», его особенности и классификации. Копинг-стратегии - это поведенческие, эмоциональные и когнитивные действия человека, которые он совершает для преодоления трудных ситуаций и для адаптации к новым или сложным обстоятельствам. Так как человек сам выбирает способ поведения в той или иной ситуации, считается, что копинг-стратегии носят осознанный характер. Тот комплекс копинг-стратегий, которым обладает человек, с течением жизни меняется, следовательно является динамичным процессом. Выделяются как продуктивные, так и непродуктивные копинг-стратегии. Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики.

Описаны особенности копинг-стратегий у молодых людей. В данный возрастной период происходит становление человека как социально и личностно ответственного субъекта, которому необходимо уметь справляться с разного рода стрессовыми факторами и особенностями, как окружающей среды, так и особенностями личности. Анализ разных исследований показал, что у молодых людей присутствует разный диапазон копинг-стратегий, с преобладанием одних над другими. Молодые люди с умеренной частотой используют различные копинг-стратегии, одни направлены на решение проблемы, другие на поиск социальной поддержки также выделяется выбор стратегии избегание.

Психологическое консультирование с применением арт-терапевтических и медитативных техник является методом работы с молодыми людьми по формированию у них копинг-стратегий, поиска ресурсов, способов саморегуляции, способствующих выработке эффективных стратегий поведения.

Описаны возможности применения техник изотерапии, сказкотерапии, мандалотерапии, медитации, кинотерапии и использование метафорических ассоциативных карт для работы психолога с молодыми людьми.

## ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование по применению арт-терапевтических техник в групповом консультировании как средство формирования копинг-стратегий у молодых людей

### 2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Целью эмпирического исследования стало выявление особенностей копинг-стратегий и психологического благополучия у молодых людей.

Исследование по изучению специфики копинг-стратегий и психологического благополучия у молодых людей проводилось на базе Лесосибирского педагогического института филиала ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (ЛПИ - филиал СФУ), КГБПОУ «Енисейский педагогический колледж».

В исследовании приняли участие 30 молодых людей, возраст которых составил от 18 до 27 лет.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни копинг-стратегий (табл. 9).

Таблица 9. – Критерии и уровни копинг-стратегий у молодых людей

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
Эффективность копинг-стратегий	Применяемые копинг-стратегии способствуют уменьшению стресса, решению проблемы или адаптации к ситуации, достижению психологического комфорта.	Применяемые копинг-стратегии в незначительной степени способствуют уменьшению стресса, решению проблемы, достижению психологического комфорта.	Применяемые копинг-стратегии оказывают ситуативное влияние и не всегда способствуют уменьшению стресса, решению проблемы, достижению психологического комфорта.	Опросник копинг-поведения Э. Хайма, Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)
Разнообразие копинг-стратегий	Используется разнообразный репертуар копинг-стратегий (6-9), позволяющий	Используется менее разнообразный репертуар копинг-стратегий	Используются ограниченный набор копинг-стратегий (1-3).	Опросник Core (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин)

	выбирать стратегию преодоления в зависимости от стрессовой ситуации.	(4-5).		
Направленность копинг-стратегий	Копинг-стратегии могут быть эмоционально - или когнитивно-поведенчески ориентированным и, но направлены на взаимодействие с проблемной ситуацией, ее решение или адаптацию к ней.	Используются не все представленные копинг-стратегии, но они также направлены на взаимодействие с проблемной ситуацией, ее решение или адаптацию к ней.	Частично используемые копинг-стратегии в меньшей степени направлены на решение проблемной ситуации или адаптацию к ней.	Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

Для изучения особенностей копинг-стратегий у молодых людей, исходя из выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс.

В разработанный нами комплекс вошли такие методики, как опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, опросник «Копинг-механизмы» Э. Хейма, опросник «Соре» (Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина), опросник К. Риффа «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко.

**Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса** создан и используется для определения копинг-стратегий, способов преодоления трудных ситуаций в различных сферах деятельности. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Опросник состоит из 50 предложений, которые касаются поведения человека в трудной жизненной или стрессовой ситуации. Испытуемому нужно, ответить, как часто предлагаемые в утверждениях способы поведения проявляются у него: никогда, редко, иногда или часто.

Опросник состоит из восьми шкал, каждая из которых соответствует определенной копинг-стратегии. При обработке подсчитываются набранные

баллы по каждой шкале. Значения по каждой шкале также распределяется по нескольким уровням выраженности описываемого временного критерия - высокому, среднему и низкому.

**Опросник копинг-механизмов Э. Хейма** позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий, – копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана.

В методике собраны утверждения, касающихся особенностей поведения по разрешению трудных и стрессовых ситуаций и ситуаций высокого эмоционального напряжения. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого испытуемый разрешает свои трудности.

**Опросник «Соре» (Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина)** Опросник совладания со стрессом состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал. Испытуемый должен оценить, как часто предложенные варианты поведения проявляются у него, в соответствии с предложенными вариантами ответа: нет, изредка, иногда, часто.

**Опросник «Шкала психологического благополучия» (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)** представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф. Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал (Положительные отношения с другими; автономия; управление окружением; личностный рост; цель в жизни; самопринятие) и интегральный показатель психологическое благополучие в целом.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

### **Результаты исследования по опроснику копинг-стратегии**

**Р. Лазаруса**



На основании полученных результатов (см. Приложение А, табл. 1) по данной методике установлено следующее (рис. 13).

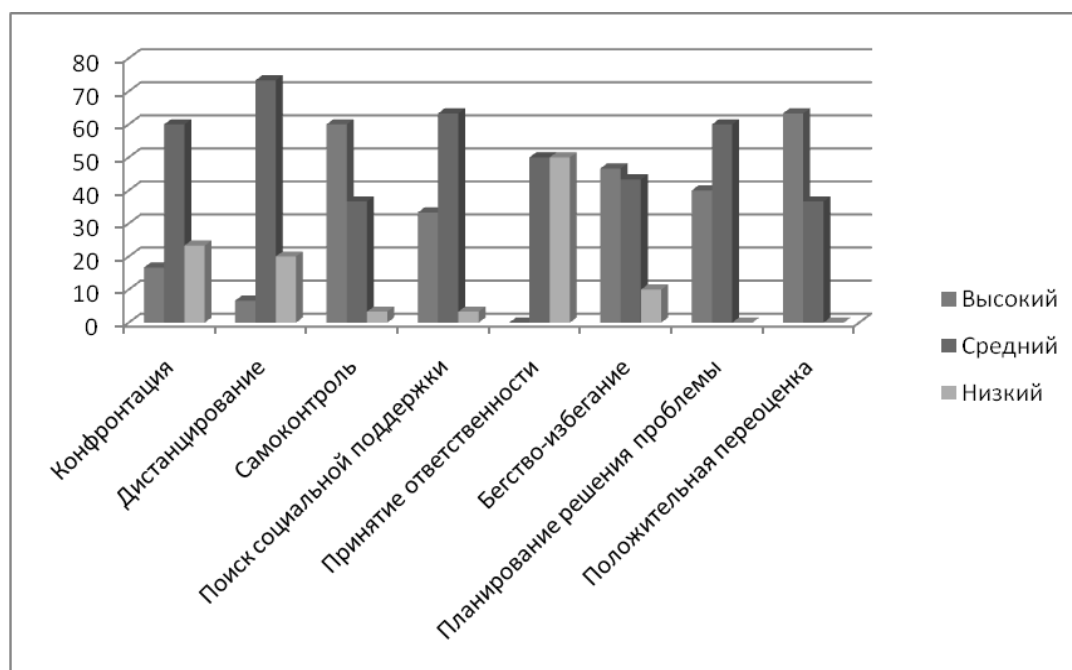


Рис. 13. Результаты опросника по определению уровня напряженности копинг-стратегий Р. Лазаруса, %

Анализ результатов, полученных по шкале «Конфронтационный копинг» показал, что 23,3% испытуемых (7 человек) имеют низкий уровень напряженности, что говорит об адаптивном варианте копинга. Умеренное использование человеком конфронтации способствует появлению возможности сопротивляться трудностям, добавляет ему энергичности и умения активно отстаивать свои интересы. У 60% испытуемых (18 человек) выявлен средний уровень, что говорит об адапционном потенциале личности в пограничном состоянии. Данным испытуемым необходимо научиться использовать свой потенциал, научиться чувствовать, когда наступает напряженность и не допускать ее развития. 16,7% испытуемых (5 человек) показали высокий уровень, что характеризует напряженность копинг-стратегии. Человек может проявлять элементы враждебности, импульсивности к окружающим. Люди с высоким уровнем напряженности

копинг-стратегий проявляют конфликтность и испытывают трудности в процессе планирования своей деятельности.

По шкале копинг-стратегии «Дистанцирование» у 20% испытуемых данной выборки (6 человек) выявлен низкий уровень напряженности. Это свидетельствует об адаптивном варианте копинга и об отсутствии тенденции к психической дезадаптации в стрессовых условиях. У 73,3% респондентов (22 человека) копинг дистанцирование на среднем уровне. Это может выражаться в попытках преодолевать негативные и стрессовые ситуации через снижение их значимости и за счет снижения степени эмоционального вовлечения в такие ситуации. 6,67% (2 человека) предпочитают данную стратегию, выбирают ее, а, значит, у них существует тенденция к высокому уровню напряженности копинга и выраженной дезадаптации.

По шкале «Самоконтроль» низкий уровень имеют 3,33% испытуемых (1 человек). Средний уровень, говорит о пограничном состоянии копинга у 36,7% респондентов (11 человек). 60% респондентов (18 человек) отличаются выраженным предпочтением данной стратегии, что свидетельствует о высокой напряженности копинга. Личность, при частом использовании данной стратегии, может быть склонна к скрытности своих переживаний от окружающих в результате проблемной ситуации, может характеризоваться слишком большой требовательностью к себе, что и приводит к чрезмерному контролю поведения. Постоянное сдерживание и контроль своих эмоций может привести к стрессу. Данным испытуемым важно научиться приемам расслабления, релаксации и эмоциональному проживанию ситуации, умению выговориться и делиться с близкими своими переживаниями.

Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» у 3,33% испытуемых (1 человек) на адаптивном уровне. Большинство 63,3% испытуемых (19 человек) отдают предпочтение этой стратегии. Молодые люди чаще пытаются решить проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска поддержки разного рода, часто обращаются за советом, сочувствием к какому-либо лицу, обладающему необходимыми знаниями для

решения проблемы. У 33,3% опрошенных (10 человек) копинг выражен на высоком уровне, что связано с чрезмерным использованием данной стратегии. В этом случае, возможно формирование зависимой позиции, когда в любой, даже не очень сложной ситуации, человек ждет помощи от других и уже не решается самостоятельно принимать какие-либо решения и действия. Данным испытуемым необходимо развивать уверенность в себе, своих силах и возможностях.

Анализ данных по шкале «Принятие ответственности» не выявил высокого уровня. Низкий уровень выявлен у 50% испытуемых, что говорит о признании молодыми людьми своей роли в возникновении проблемной ситуации и принятии ответственности за ее решение. Другие 50% имеют средний уровень, что свидетельствует об адаптационном потенциале респондентов в пограничном состоянии. Так как выраженности данной стратегии в поведении не выявлено, в данной выборке, то можно предположить, что молодым людям не свойственно чрезмерное переживание чувства вины, неоправданная самокритика и самобичевание.

Копинг-стратегия «Бегство-избегание» у 10% опрошенных (3 человека) на низком уровне. У 43% испытуемых данной выборки (13 человек) копинг выражен на среднем уровне, что говорит о пограничном состоянии. К данной стратегии респонденты обращаются не часто, но склонны к уклонению от решения трудной ситуации, к уходу и отрицанию, им важно научиться реально оценивать ситуацию, не преувеличивать и не преуменьшать ее значение, а, следовательно, не уходить от решения проблемы. У 47% респондентов (14 человек) высокий уровень, молодые люди часто прибегают к этой копинг-стратегии при этом могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессогенных ситуациях, например, уклонение, фантазирование, неоправданные ожидания, отрицание.

По копинг-стратегии «Планирование решение проблемы» в данной выборке адаптивный вариант не у кого не выявлена. У 60% респондентов (18 человек) данная стратегия на среднем уровне, что говорит о способности

преодоления проблем за счет анализа ситуации и планирования собственных действий с учетом существующих условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов, но в пограничном состоянии, т.е. не всегда адаптивна. У 40% респондентов (12 человек) копинг выражен на высоком напряженном уровне, эти молодые люди часто используют эту стратегию, но это может характеризоваться чрезмерной рациональностью. Важно респондентам научиться «отпускать ситуацию», спокойно наблюдать за реальным ходом событий, не допускать чрезмерной концентрации на стрессовой ситуации.

По шкале «Положительная переоценка» в адаптивном варианте копинг не выявлен. У 36,7% испытуемых (11 человек) копинг в пограничном состоянии. У 63,3% испытуемых (19 человек) высокая напряженность копинга, что свидетельствует о выраженной дезадаптации, что в свою очередь может говорить о философском заикливании, преувеличение значимости проблемы для своего личностного роста.

Таким образом, анализ показал, что испытуемые данной выборки используют все определяемые методикой копинг-стратегии, но имеют разный уровень их напряженности, т.е. адаптивный и неадаптивный варианты копинга, а также уровень в пограничном состоянии. В данной выборке адаптивные варианты выявлены в следующих копинг-стратегиях: «Принятие ответственности», «Конфронтация». Можно считать, что при умеренном использовании конфронтация обеспечивает способность человека справляться с трудностями, предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, обеспечивает умение отстаивать свои интересы. У большинства респондентов выявлен средний уровень напряженности по копингу «Дистанцирование», а значит, адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии. Высокая напряженность выявлена у таких копинг-стратегий как «Самоконтроль», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка».

## Результаты исследования по опроснику копинг-механизмов

Э. Хейма

Анализируя особенности поведения испытуемых, их действий по разрешению трудных и стрессовых ситуаций и ситуаций высокого эмоционального напряжения, мы выявили преобладающие копинг-стратегии среди когнитивных, эмоциональных и поведенческих сфер психической деятельности. На основании полученных результатов (см. Приложение А, табл. 2) по данной методике установлено следующее (рис. 14).

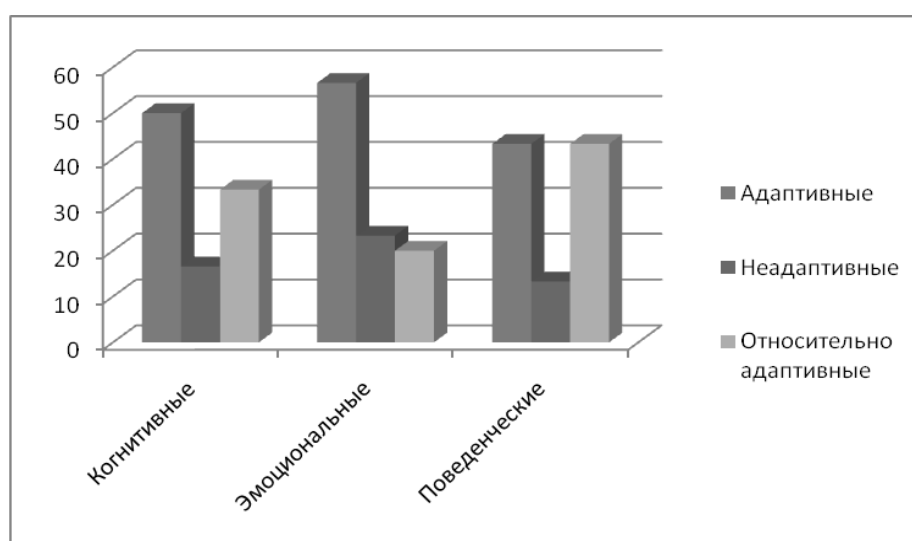


Рис. 14. Результаты опросника по определению копинг-механизмов Э. Хейма, %

Среди когнитивных копинг-стратегий 50% респондентов (15 человек) выбирают «сохранение самообладания», «проблемный анализ», «установка собственной ценности», что является адаптивными вариантами копинг – поведения. 16,6% респондентов (5 человек) выбирают копинг-стратегии «диссимуляция» и «смирение», которые относятся к неадаптивным вариантам поведения. 33,3% респондентов (10 человек) выбирают копинги «придача смысла» и «относительность», что является относительно-адаптивным вариантом копинг – поведения.

Среди эмоциональных копинг-стратегий 56,6% испытуемых (17 человек) выбирают «оптимизм», что является адаптивным вариантом копинг – поведения. 23,3% испытуемых (7 человек) выбирают неадаптивные варианты копинг-стратегий, к которым относятся: «подавление эмоций», «самообвинение» и «агрессивность». 20% респондентов (6 человек) используют относительно-адаптивные варианты копинг – поведения «эмоциональная разрядка» и «пассивная кооперация».

Среди поведенческих копинг-стратегий 43,3% (13 человек) выбирают «сотрудничество», «обращение» и «альтруизм», что относится к адаптивным копинг-стратегиям. 13,3% респондентов (4 человека) выбирают такое неадаптивное поведение как «отступление». 43,3% испытуемых (13 человек) используют относительно-адаптивные варианты копинг-поведения: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность».

Таким образом, преобладающими копинг-стратегиями среди когнитивных является адаптивная форма поведения «сохранение самообладания». Она направлена на повышение самооценки и самоконтроля, на анализ сложившейся ситуации, связанных с ней трудностей и возможных способов справиться с ними. Стратегия «сохранение самообладания» указывает на наличие у клиента веры в собственные ресурсы.

Среди эмоциональных копинг-стратегий, адаптивная форма – «оптимизм» (эмоциональное состояние с уверенностью в наличии выхода из сложной, ситуации), а среди поведенческих – «отвлечение», это поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний, что относится к относительно адаптивным стратегиям.

**Результаты исследования по опроснику Core (Е.И. Рассказовой,  
Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина)**

На основании полученных результатов (см. Приложение А, табл. 3) по данной методике установлено какие копинг-стратегии выбираются респондентами чаще, какие реже. В таблице 10 представлены количественные данные в %.

Таблица 10. – Результаты исследования по опроснику «Соре»

<b>Копинг-стратегии</b>	<b>Использования копинга респондентами (%)</b>
«Позитивное переформулирование и личностный рост».	Часто используют 26,7% испытуемых (8 человек), 43,3% (13 человек) иногда обращаются к этой стратегии. 30% испытуемых не используют эту стратегию или используют изредка.
«Мысленный уход от проблемы»	Не используют 30% респондентов (9 человек).
«Концентрация на эмоциях и их активное выражение»	50% респондентов (15 человек) иногда используют данную стратегию.
«Использование инструментальной социальной поддержки»	Иногда используют 33,3% испытуемых (10 человек).
«Активное совладание»	43,3% респондентов (13 человек) часто используют данную копинг-стратегию, а 36,7% респондентов (11 человек) иногда прибегают к данной стратегии.
«Отрицание»	30% испытуемых (9 человек) не используют, 50% (15 человек) используют изредка.
«Обращение к религии»	60% респондентов (18 человек) совсем не используют.
«Юмор»	Иногда прибегают 33,3% респондентов (10 человек).
«Поведенческий уход от проблемы»	30% респондентов (9 человек) не используют, остальные 70% респондентов (21 человек) обращаются к ней изредка.
«Сдерживание совладания»	В данной выборке нет респондентов, которые часто используют эту стратегию, так же, как и нет людей, которые ее не используют совсем. 100% респондентов иногда прибегают к этой стратегии.
«Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам»	Обращаются 90% респондентов (часто или иногда), а 10% респондентом (3 человека) к такой стратегии не обращаются.
Использование «успокоительных»	66,6 % респондентов (20 человек) не применяют эту стратегию. 33,3% испытуемых (10 человек) прибегают к успокоительным лишь изредка.
«Принятие»	Иногда обращаются 23,3% испытуемых (7 человек), 16,7% испытуемых (5 человек) часто используют такую стратегию, остальные испытуемые (60%) стратегию «Принятие» используют изредка или не используют совсем.
«Подавление конкурирующей деятельности»	Иногда выбирают при стрессовых ситуациях 40% респондентов (12 человек).

«Планирование»	Иногда применяют 43,3% респондентов (13 человек), а часто ее используют 40% респондентов (12 человек), остальные 16,7% (5 человек) выбирают данную стратегию изредка или не выбирают совсем.
----------------	--

Таким образом, преобладающими копинг-стратегиями по результатам анализа у данной выборки являются три копинг-стратегии: «позитивное переформулирование и личностный рост», «активное совладание» и «планирование». А копинг-стратегии «обращение к религии» и использование «успокоительных» являются наименее выбираемыми у молодых людей данной выборки.

Если молодые люди делают попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, выбирая соответствующую копинг-стратегию, это говорит о том, что они не заостряют внимание на негативной стороне проблемы. Это дает основания при психологическом консультировании применять техники, которые направлены на поиск собственных ресурсов. У людей с таким выбором копинг-стратегий больше вероятности находить оптимальный и благоприятный выход из сложной ситуации. В групповом консультировании молодые люди, использующие копинг «Позитивное переформулирование и личностный рост» могут оказывать положительное влияние на других членов группы, не владеющих данной стратегией поведения. Однако, у молодых людей есть риск недооценивания самой стрессовой ситуации и того, что важно видеть не только плюсы, но и минусы жизненных обстоятельств, которые при осмыслении и проработке могут дать положительный результат в последующих ситуациях. Психологу важно показать группе «золотую середину» применения копинг-стратегий. То же можно отнести к стратегии, также чаще других выбираемой в данной выборке, «активное совладание». Если человек предпринимает активные и прямые действия, для преодоления стрессовой ситуации, он должен понимать, что своими действиями он может навредить и себе и окружающим, если действия будут поспешными и



недостаточно продуманными. Третья предпочитаемая стратегия молодых людей данной выборки «планирование» как раз о том, что человек обдумывает то, как нужно действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разрабатывает стратегию поведения. Это также адаптивная стратегия, но при чрезмерном ее использовании, может сформироваться привычка все планировать и контролировать. При психологическом консультировании такому клиенту будет полезно предложить техники медитации, расслабления и приемы изотерапии, которые дают возможность спонтанного проявления эмоций, чувств, без длительных раздумий, а значит, высвобождения от накопившихся зажимов от постоянного контроля над собой и ситуациями.

### **Результаты исследования по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Риффа**

На основании полученных результатов (см. Приложение А, табл. 4) по данной методике установлено следующее (рис. 15).

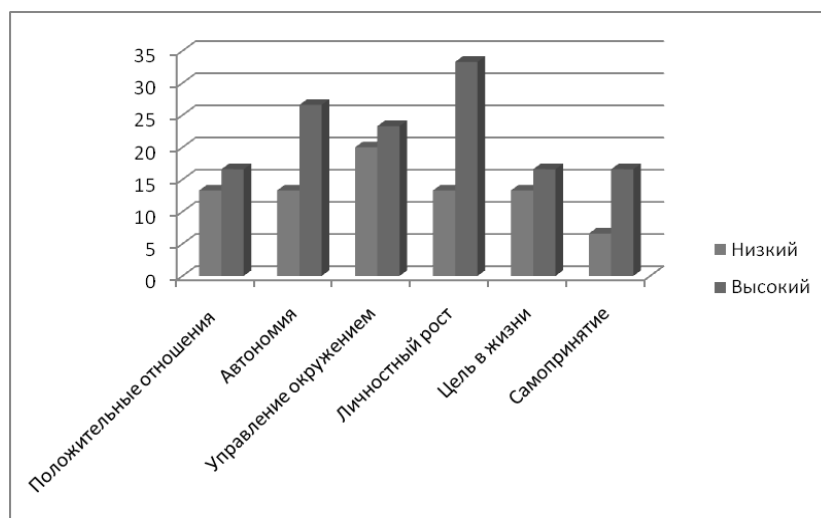


Рис. 15. Результаты опросника «Шкала психологического благополучия» К. Риффа, %

Анализируя результаты по шкале «Положительные отношения с другими» нами выявлено, что низкий уровень отмечается у 13,3%

респондентов (4 человека), что указывает на ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: им сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других; они не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Таким респондентам можно рекомендовать участие в групповом консультировании. В процессе взаимодействия с группой при участии психолога будут формироваться приемы общения, эмпатии. Из арт-терапевтических техник эффективными могут быть техники изотерапии «Совместный рисунок», «Коллаж силы». Для выстраивания положительных отношений с другими, человеку нужна помощь, направленная на создание ситуации и условий, когда общение становится необходимым. Таким условием и пространством может стать психологический групповой тренинг.

Высокий уровень у 16,6% испытуемых (5 человек), которые имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботятся о благополучии других; способны сопереживать, допускают близкие отношения; понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

По шкале «Автономия» низкий уровень имеют 13,3% испытуемых (4 человека), они зависят от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагаются на мнение других; поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

На психологическом консультировании такому клиенту важно вселить уверенность в себе. Техники арт-терапии помогают раскрыть творческий потенциал клиента. На занятиях в группе озвучиваются положительные высказывания по поводу выполненных техник и созданных работ, т.к. они направлены на перенос своего внутреннего мира, своих чувств и эмоций на бумагу или творческий объект, и это не может быть плохо или неправильно. Получая положительный отклик каждый участник группы начинает чувствовать свою уникальность, приобретает уверенность.

Высокий балл выявлен у 26,6% испытуемых (8 человек) по данной шкале, что характеризует респондентов как самостоятельных и независимых, они самостоятельно регулируют собственное поведение; оценивают себя в соответствии с личными критериями.

По шкале «Управление окружением» низкий уровень у 20% респондентов (6 человек). Такие люди испытывают трудности в повседневной жизни, в организации своей деятельности, чувствуют, что не способны улучшить или изменить обстоятельства, не видят представляющиеся им возможности, не могут контролировать то, что с ними происходит. Для работы с такими клиентами психологу нужно подбирать техники и приемы, направленные на тренировку концентрации внимания, сосредоточенности, а также на самоорганизацию. Из арт-терапевтических техник полезными могут быть техники мандалотерапии. Из техник с метафорическими ассоциативными картами, техники «Колесо баланса», «Квадрат Декарта».

Высокий уровень по данной шкале имеют 23,3% испытуемых (7 человек). Респонденты с высоким баллом обладают компетенцией в управлении окружением, контролируют внешнюю деятельность, видят и эффективно используют возможности, предоставляемые им жизнью, обществом, обстоятельствами. Они способны удовлетворять свои потребности, ставить цели и достигать их.

По шкале «Личностный рост» низкий уровень выявлен у 13,3% испытуемых (4 человека), что говорит о том, что они осознают отсутствие собственного развития. Они не стремятся к самореализации, не имеют интереса к жизни, не способны устанавливать новые отношения, изменить свое поведение. В случае с таким клиентом психологу нужно работать над повышением у него самооценки, позитивного отношения к жизни. Нужно помочь человеку, если он сам этого хочет, раскрыть его потенциал. Более полезными могут быть групповые консультации, когда через общение в

группе каждый участник приобретает навыки общения, видит в других, то, что не может увидеть в себе и тем самым познает самого себя.

Респондентов с наибольшим баллом, т.е. высоким уровнем по шкале 33,3% (10 человек). Они обладают чувством необходимости постоянного развития, открыты новому опыту, чувствуют реализацию своего потенциала, изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

По шкале «Цели в жизни» 13,3% испытуемых (4 человека) имеют низкий уровень, это указывает на то, что у них мало целей в жизни, отсутствуют намерения и чувство направленности, не имеют убеждений, определяющих смысл жизни.

В психологическом консультировании с применением арт-терапевтических техник в работе с такими клиентами, могут быть использованы техники целеполагания, создания образа цели, техника «5 шагов», из метафорических ассоциативных карт для проработки целей и планирования собственного развития может быть использована колода «ПРОСТО». Коучинговые техники «Десятиминутный коучинг», SMART, и с помощью метафорических карт можно сформулировать цель, выстроить перспективу ее достижения.

Испытуемых с высоким баллом по данной шкале 16,6% (5 человек). Они имеют цель в жизни и чувство направленности; считают, что жизнь имеет смысл; могут сформулировать свой смысл жизни, имеют намерения и цели на всю жизнь.

По шкале «Самопринятие» 6,6% испытуемых (2 человека) с наименьшим баллом, т.е. имеют низкий уровень, не довольны собой, разочарованы прошлыми событиями, беспокоятся по поводу некоторых личных качеств, желают быть не тем, кем являются. В психологической работе с такими клиентами важны приемы и техники, повышающие их самооценку. В арт-терапии разработаны техники, направленные на самопознание, на принятие самого себя, на способность научиться любить самого себя, раскрыть свои внутренние ресурсы: «Окно Джохари», «Мой

портрет в лучах солнца», «Карта моего внутреннего мира» - данную задачу клиенты могут решить в совместной работе с психологом.

Наибольший балл, высокий уровень по шкале характеризует респондентов, а именно, 16,6% испытуемых (5 человек) как людей, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают разные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивают свое прошлое.

По общему показателю психологического благополучия у 6,6% испытуемых (2 человека) выявлен низкий уровень, у 80% испытуемых (24 человека) – высокий уровень. Средний уровень имеют 13,3% испытуемых (4 человека).

На основании результатов констатирующего эксперимента мы можем заключить, что при планировании формирующего эксперимента необходимо обратить внимание на формирование разнообразных и эффективных копинг-стратегий поведения, на овладение способами саморегуляции и гармонизации эмоционального состояния молодых людей.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа молодых людей, нуждающихся в повышении уровня сформированности копинг-стратегий.

В качестве наиболее оптимальной и благоприятной формы формирования разнообразных и эффективных копинг-стратегий было выбрано групповое консультирование. Консультативная группа, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли; групповая форма имеет большие возможности для формирования копинг-стратегий у молодых людей: в рамках группы в количестве 10 человек сообщается новая информация, происходит самопознание,

расширяется репертуар копинг-стратегий, гармонизируется эмоциональное состояние, нормализуется уровень психологического благополучия.

Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем, связанных со стрессом, тревогой, сложной жизненной ситуацией. В более широком контексте взглянуть на свою жизненную ситуацию, переоценить опыт и имеющиеся проблемы.

Группа представляет собой защищенное, вполне реальное пространство, поле деятельности, где можно воссоздавать ситуации из жизни, проектировать себя и свой жизненный путь, говорить о своих чувствах и ощущениях, высказывать мнение о проблеме и о том, как ее решают другие.

Таким образом, была создана программа групповых консультаций молодых людей по изучению и формированию копинг-стратегий.

Для работы с молодыми людьми были выбраны следующие основные техники: арт-терапевтические техники, работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК), медитативные и дыхательные техники.

Целью программы групповых консультаций является формирование разнообразных и эффективных копинг-стратегий.

Программа групповых консультаций направлена на решение четырех основных задач:

1. Стабилизировать эмоциональное состояние молодых людей через техники и приемы арт-терапии.
2. Овладеть способами саморегуляции.
3. Повысить уровень сформированности и адаптивности копинг-стратегий у молодых людей.
4. Повысить уровень психологического благополучия.

Реализация программы включает три этапа:

1. Вводный (1 встреча).
2. Основной (8 встреч).
3. Закрепляющий (1 встреча).

**I этап.** Вводный. Цель: установление контакта, установление общих и индивидуальных целей. Установление доверительной связи и доброжелательной атмосферы. Трансформация дискомфорта и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Анализ жизненных сфер, их уровень удовлетворения. Основные техники:

- применение МАК с целью знакомства с участниками группы, выслушивания клиентов, техника «Я – не Я»;
- арт-терапевтическая техника «Мое состояние». Данная техника направлена на трансформацию дискомфорта и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Ее можно использовать как в работе с эмоциями («Мне тревожно» – «Мне спокойно»), так и с более сложными состояниями (например, «Я в болезни – Я здорова», «Я в недостатке – Я в изобилии»);
- арт-техника «Колесо жизненного баланса». Методика, которая позволяет понять, насколько гармонична жизнь клиента в текущий момент времени, а также уровень удовлетворения тем, что с ним происходит. Колесо жизненного баланса – это инструмент, с помощью которого удобно наглядно представить уровень развития каждой жизненной сферы и проанализировать ситуацию в целом. Даются ответы на возникающие вопросы клиентов.

**II этап.** Основной. Цель: идентификация и описание проблемы, включение клиента в настоящее, помощь в поиске места травматичного события в жизни клиента, помощь в избавлении от чувства беспокойства и тревоги. Принятия стрессовой ситуации, напряжения и выработка адаптивных стратегий борьбы со стрессами, которые они вызывают. Гармонизация эмоционального состояния. Основные техники:

- арт-терапевтическая техника «Создание безопасного места»;
- медитативные и дыхательные техники;

- техника «Чудо и Вы» (МАК) направлена на преодоление кризисных ситуаций и исцеления их последствий, повышения стрессоустойчивости, нахождение внутренних ресурсов;
- арт-терапевтические техники «Контейнирующая мандала», «Гармонизирующая мандала», «Источник ресурса», «Мой помощник»;
- техники «Витамины для души», «Люди-опоры»;
- техника «Коллективная сказка» (сказкотерапия, МАК) применение сказочной метафоры для лучшего понимания самого себя и решения своих проблем;
- формирование умения принимать решения – техника «Квадрат Декарта» (МАК).

На II этапе в качестве домашних заданий можно рекомендовать вести дневник благодарностей, технику «5 радостей в день», рисование под музыку, использование аффирмаций, медитации, дыхательные упражнения.

**III этап.** Заключительный. Цель: завершение контакта, получение обратной связи, формирование дальнейшей стратегии поведения участников. Позитивный эмоциональный настрой. Основные техники:

- арт-терапевтические техники «Коллаж силы», «Шкатулка моих радостей»;
- техника «Спасибо мне».

Домашнее задание – написание конкретного плана действий на ближайшее время.

Следующим этапом нашей работы стала реализация программы групповых консультаций для молодых людей.

В связи с эпидемиологической ситуацией некоторые из занятий проводились в онлайн-формате.



В таблице 11 представлен тематический план консультаций.

Таблица 11. – Тематический план консультаций

№	Тема	Цель	Техники
1	Вводное занятие	Знакомство с группой, принятие правил группы, целеполагание. Установление доверительного контакта, доброжелательной атмосферы. Трансформация дискомфорта состояния и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Анализ жизненных сфер, их уровень удовлетворения.	- Техники с МАК «Я – не Я» - Техника изотерапии «Мое состояние». - Техника «Колесо жизненного баланса».
2	«Я спокоен и уверен в себе».	Трансформация дискомфорта состояния и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Снижение внутреннего напряжения.	- Техника «Терапевтический синквейн». - Расслабление с использованием медитации и дыхания (техника из практики майндфулнесс). - Техника с МАК «Качество».
3	«Мне безопасно и комфортно»	Формирование образа безопасного и комфортного пространства для эффективного совладания со стрессом.	- Медитация «Образ личного убежища» (техника из практики майндфулнесс). - Техника изотерапии «Создание безопасного места».
4	«Все в твоих руках»	Преодоление кризисных ситуаций и их последствий, повышение стрессоустойчивости.	- Притча «Все в твоих руках». - Техника с МАК «Чудо и Вы». - Техника заземления «5-4-3-2-1». - Дыхательная техника «Дышите глубже».
5	«Я в гармонии с собой»	Переработка и нейтрализация травматической информации с помощью создания контейнеров или символических защитных форм.	Техники мандалотерапии и изотерапии - «Контейнирующая мандала». - «Гармонизирующая мандала».
6	Ресурсы. Часть 1	Выявление ресурсов в жизни человека, понимание значимости ресурсного состояния.	- Техника «Витамины для души». - Техника изотерапии «Источник ресурса». - Техника с МАК «Ресурсы, варианты, позиции».
7	Ресурсы. Часть 2	Создание метафорического образа помощника как внутреннего ресурса.	- Техника изотерапии «Мой помощник». - Техника «Люди-опоры».

		Осознание ресурсов поддержки для обращения к ним в разных жизненных ситуациях. Снижение внутреннего напряжения.	- Приемы быстрого умственного заземления.
8	«Путь героя»	Обучение навыкам работы со сказочной метафорой, применение сказочной метафоры для лучшего понимания самого себя и решения своих проблем.	- Техника с МАК и с элементами сказкотерапии «Коллективная сказка». - Притча «Морковь, яйцо и кофе». - Медитация «На берегу» (техника из практики майндфулнесс).
9	«Моя цель, мой результат»	Субъективное восприятия клиентом собственных стратегий целеполагания. Формирование цели. Принятие решений, возможность оценить разные варианты принимаемого решения.	- Техника SMART - Техника «Квадрат Декарта». - Приемы быстрого физического заземления.
10	Заключительное занятие	Гармонизация эмоционального состояния. Ресурсная поддержка как напоминание о возможностях, силе, безопасности и устойчивости. Подведение итогов, получение обратной связи.	- Техника «Коллаж силы». - Техника «Шкатулка моих радостей». - Карточки-шпаргалки «Навыки совладания». - Техника «Спасибо мне».

Перед реализацией программы мы определились с форматом проведения встреч – очные занятия, однако в связи еще с неустойчивой эпидемиологической ситуацией некоторые из занятий проводились в онлайн-формате.

Вводное занятие было посвящено знакомству участников друг с другом и с консультантом, установлению доверительного контакта. Участникам была предоставлена вводная информация относительно копинг-стратегий, возможностях арт-терапии, особенностях взаимодействия с метафорическими ассоциативными картами. Были оговорены и приняты некоторые правила работы в группе.

На первой консультации участники проявили активный интерес к метафорическим ассоциативным картам, т.к. были знакомы с ними, но нигде им не приходилось с ними работать.

Группа положительно реагировала на предлагаемые техники и предстоящие формы работы. Отмечается схожая актуальная ситуация у группы связанная с предстоящими экзаменами, написанием выпускной квалификационной работы, но разное восприятие этой ситуации, разное отношение. У одних участников присутствовали волнение, тревога и одновременно у других участников понимание и вера в то, что все будет хорошо. Звучали такие фразы «все будет хорошо», «справимся». У других наоборот некоторая паника «сколько всего навалилось, много заданий», «очень устали». На этапе установления целей участники показали, как общие устремления, характерные большинству: «меньше тревожиться», «научится справляться с эмоциями, когда они переполняют», «освоить приемы саморегуляции» так и индивидуальные – «расслабляться, не чувствуя вины», «не раздражаться», «не уверен в своих действиях», «хочу быть уверенней в себе», «больше узнать о работе психолога».

Программа условно была поделена на блоки: стабилизация текущего состояния, анализ жизненных сфер, работа над формированием разнообразных и эффективных копинг-стратегий, ресурсная поддержка, целеполагание, гармонизация эмоционального состояния.

Отмечается, что выполнить технику «Терапевтический синквейн» было не просто, но участники справились. В проработку брали такие состояния как усталость, гнев, тревожность и другие. Каждый написал по одному синквейну, и договорились продолжить дома. Одной участнице удалось с первого раза трансформировать свое состояние. Было замечено, что студенты внимательно слушают, когда дается информация по теме в формате психологического просвещения. Проявили заинтересованность попробовать, проработать ту или иную технику. Некоторые попутно вели записи в блокноте.

Консультативные встречи, направленные на овладение способами саморегуляции и снижение внутреннего напряжения, вызывали у участников наибольший интерес. С медитативными, дыхательными техниками

участники ранее не сталкивались и приняли их с интересом и удовольствием. Участники группы отметили, что после медитаций из практики майндфулнесс, чувствуют расслабление, спокойствие и отвлечение от будничных дел. Высказывали слова благодарности. Арт-терапевтические техники, такие как «Создание безопасного места», «Источник ресурса», «Мой помощник» вызывали положительный отклик. Вызывало интерес не только само задание и процесс его выполнения, но и то, как его выполняют другие участники группы, что у них получается. Участники с интересом представляли свои работы группе, проходило совместное обсуждение. Все это указывает на эффективность в данной работе именно групповых встреч, группового консультирования.

Также необходимо обратить внимание, после медитации «На берегу» у участников улучшилось настроение. Говорили такие слова «стало легче», «получилось расслабиться». На одну участницу данная техника оказала сильное воздействие, что выразилось через слезы, после которых, по словам участницы: «как «груз с души». Такие эмоциональные проявления указывают на, возможно, длительное накопление усталости или внутреннего напряжения, связанного с различными жизненными обстоятельствами. Выполнение техники помогло участнице освободиться от этого напряжения. Слезы в данном случае – это знак того, что техника выполнялась правильно и произошла работа по восстановлению внутренней гармонии.

Техника с метафорическими ассоциативными картами «Чудо и Вы», получилась глубокой. Участники обсуждали различные копинг-стратегии, говорили об эмоциях, прорабатывали свои запросы, связанные со стрессом, трудностями по какому-либо вопросу. В процессе консультативной работы поднимались темы отношений с противоположным полом, веры в себя, уверенности в себе, как реагировать и вести себя в разных напряженных ситуациях. Участникам хотелось в работе с метафорическими ассоциативными картами подсказывать друг другу, какие ассоциации вызывает изображение на карте, но главное правило, что карта принадлежит

тому, кто ее взял, сдерживало участников и направляло на то, чтобы слушать друг друга. Тот факт, что в метафорической карте заложено много смыслов и каждый видит свой, удивило участников, но и показал многообразие подходов к пониманию одной и той же ситуации и многообразие способов найти выход из сложной ситуации. Уже сам процесс взаимодействия в группе, возможность говорить и слушать других является благоприятным для гармонизации состояния.

На занятии, направленном на переработку и нейтрализацию негативной, стрессовой информации с помощью создания контейнеров как символических защитных форм, участники выбрали такие состояния как страх неизвестности, тревожность, не понимание своих эмоций, которые преобразовались в мандалы спокойствия, радости, уверенности в себе и понимания того что происходит соответственно. После работы с мандалой во время обсуждения и рефлексии участники совместно пришли к выводу о том, что «также как внутри круга мы сами создаем образы, задаем цвет, не выходя за границы, так и наш внутренний мир, мы сами наполняем и украшаем и являемся авторами того, что внутри нас».

Так, участники отметили, что было непривычно вести дневник благодарности. В то же время приходило понимание, что все, что происходит хорошего в жизни, происходит благодаря чему-то или кому-то. Техника «5 радостей в день» рекомендованная в качестве домашнего задания вызвала интерес и положительные эмоции.

Необходимо обратить внимание на динамику группы. На первых двух занятиях были студенты, которые вели себя достаточно скованно. В целом группа была активна, все высказывались. После третьей встречи наметилась определенная динамика – взаимодействие стало более продуктивным, в том числе, обсуждения работы. По итогам прохождения программы молодые люди отмечали, что им важна поддержка группы, возможность выговориться.

Заключительное занятие было направлено на подведение итогов

работы, актуализации полученной информации, получение обратной связи. Участники творчески подошли к созданию коллажа.

Два занятия были проведены дистанционно. При организации важно было учесть технические моменты работы: наличие ноутбуков, работающий микрофон и камера, стабильное подключение к Интернету. Техники были подобраны для удобства проведения в онлайн формате. С одной стороны, была индивидуальная работа, с другой стороны общее групповое поле тоже было и каждый мог поделиться и получить обратную связь. Комфортно для участников были адаптированы техники релаксации из практики майндфулнесс. Арт-терапевтическая техника по созданию безопасного места также уместно легла в канву проведения сессии в онлайн формате. Каждый участник находился дома и уже был в безопасном для себя месте, что помогло ощутить и прочувствовать данную технику в полной степени.

По итогам реализации программы групповых консультаций мы поняли, что для студентов большое значение имеет взаимодействие с группой, возможность выражать свои эмоции, мысли в безопасной, поддерживающей среде. Было создано пространство для самовыражения, создания своего неповторимого мира с помощью техник арт-терапии. Медитации настроили молодых людей на положительный лад, помогли расслабиться, и задуматься об определенных вещах в жизни.

Психолог в процессе группового консультирования играл достаточно значимую роль: психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание беседы в рамках темы консультации, формирование мотивации и инициативы участников на работу над собой, снижение эмоционального напряжения.

Для консультанта оказались важны навыки, как активного, так и пассивного слушания. Применение техник нормализации, информирование, рекомендаций, поощрение. Наблюдение за эмоциональным состоянием клиентов, для наиболее корректного сопровождения – как при беседах, так и при выполнении техник и упражнений.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведенного после формирующего эксперимента. В рамках второго среза с молодыми людьми контрольной группы вновь была проведена работа по методикам, аналогичным первому срезу: Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, «Копинг-механизмы» Э. Хейма, «Соре» (Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина), «Шкала психологического благополучия» К. Риффа (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

#### Анализ результатов методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса до и после формирующего эксперимента

Полученные данные от 10 студентов посчитаны, проанализированы. Каждая копинг-стратегия проранжирована согласно трем уровням низкий, средний, высокий. Отражены изменения результатов диагностики копинга до и после формирующего эксперимента (Приложение В, таб. 1). В таблице 12 представлено распределение респондентов по уровням копинга до и после формирующего эксперимента по методике Р. Лазаруса, %

Таблица 12. – Распределение респондентов по уровням копинга до и после формирующего эксперимента по методике Р. Лазаруса, %

№ п.п.	Копинг-стратегии	ДО			ПОСЛЕ		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Конфронтация	10	80	10	20	70	10
2.	Дистанцирование	0	80	20	0	80	20
3.	Самоконтроль	0	30	70	0	60	40
4.	Поиск социальной поддержки	0	70	30	0	80	20

5.	Принятие ответственности	40	60	0	40	60	0
6.	Бегство-избегание	10	10	80	10	50	40
7.	Планирование решения проблемы	0	50	50	0	60	40
8.	Положительная переоценка	0	30	70	0	60	40

По результатам анализа показателей копинга до и после формирующего эксперимента мы видим увеличение количества респондентов с низким уровнем напряженности по одной копинг-стратегии (конфронтация). Уменьшилось количество респондентов с высоким уровнем напряженности по копинг-стратегиям самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка, что говорит о снижении у них уровня напряженности по данным стратегиям. После формирующего эксперимента максимальное количество респондентов, у которых снизился уровень напряженности, наблюдается по копингам бегство-избегание и самоконтроль. В таблице 13 представлены результаты каждого участника формирующего эксперимента до и после него.

Таблица 13. – Индивидуальные значения выбора копинг-стратегий участников экспериментальной группы

№	И.Ф.	Копинг-стратегии по Р. Лазарусу															
		Конфронтация		Дистанцирование		Самоконтроль		Поиск социальной поддержки		Принятие ответственности		Бегство-избегание		Планирование решения проблемы		Положительная переоценка	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	А. К.	8	7	11	11	14	12	12	12	5	5	15	12	10	10	14	14
2	О. С.	7	5	11	11	12	10	12	9	3	3	14	11	11	9	13	12
3	А. В.	11	11	12	12	16	12	13	12	9	9	15	15	17	17	17	12
4	Л. Ф.	6	6	10	10	11	11	8	8	5	5	15	12	13	12	11	11
5	Я. В.	13	13	9	9	14	14	11	11	9	9	15	12	11	11	12	12



6	И. Б.	9	9	7	7	17	17	15	15	11	11	9	9	11	11	16	12
7	Е. М.	8	8	13	13	14	14	8	8	9	9	14	14	15	15	15	15
8	М. Т.	8	8	7	7	9	9	13	13	6	6	6	6	14	14	13	13
9	А. Р.	9	9	14	14	15	15	8	8	10	10	18	18	17	17	19	18
10	А. Л.	9	9	10	10	16	16	8	8	11	11	16	16	12	12	11	10

Результаты повторного опроса показали, что у 8 человек (А.К., О.С., А.В., Л.Ф., Я.В., И.Б., А.Л., А.Р.) наблюдаются изменения в сторону снижения уровня напряженности по одной или нескольким копинг-стратегиям. У 2-х человек (Е.М., М.Т.) изменений нет, результаты остались на прежнем уровне. Повышения уровня напряженности ни по одной копинг-стратегии после формирующего эксперимента у его участников не наблюдается. Так у испытуемых А.К. и О.С. количество баллов по копингу «Конфронтация» уменьшилось от 8 к 7 и от 7 к 5, соответственно, но уровень напряженности остался средний, когда адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии.

Наиболее результативными изменениями можно считать те, которые указывают на снижение высокого уровня напряженности до среднего уровня, даже если изменения количества баллов, полученные по шкале не существенные. У испытуемых А.К. и А.В. снизилась напряженность копинга «Самоконтроль» с высокого уровня на средний уровень. Это указывает на стремление к самообладанию и переосмысление желания скрывать от окружающих свои переживания. Также у испытуемой А.В. снизился уровень напряженности копинга «Поиск социальной поддержки», что может быть вызвано пониманием возможности использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации без зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим. У этой же испытуемой, а также еще у двух (О.С., И.Б.) наблюдается снижение уровня напряженности копинга «Положительная переоценка», что указывает на дальнейшее использование испытуемыми положительного переосмысления проблемной ситуации с возможностью ее действенного разрешения.

По копингу «Бегство-избегание» снижение уровня напряженности с высокого на средний наблюдается у 4-х испытуемых (А.К., О.С., Л.Ф., Я.В.).

Это указывает на понимание испытуемыми того, что отрицание проблемы, излишнее фантазирование, отвлечение, переключение и т.п. является краткосрочным эффектом предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

У испытуемой Л.Ф. результаты второго среза указывают на изменение уровня напряженности по копингу «Планирование решения проблемы», что может быть связано с осмыслением возможности преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий без чрезмерной рациональности.

### **Анализ результатов методики «Копинг-механизмы» Э. Хейма до и после формирующего эксперимента**

Отражены изменения результатов диагностики копинга до и после формирующего эксперимента (Приложение В, таб. 2). В таблице 14 показано распределение респондентов по видам копинга до и после формирующего эксперимента по методике Э. Хейма, %

Таблица 14. – Распределение респондентов по видам копинга до и после формирующего эксперимента по методике Э. Хейма, %

Копинг-стратегии	ДО			ПОСЛЕ		
	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Варианты копинг-поведения						
Адаптивные	30	60	30	30	80	30
Неадаптивные	30	40	20	0	10	10
Относительно адаптивные	40	0	50	70	10	60

После проведения формирующего эксперимента повторное прохождение данной методики показало, что среди когнитивных копинг-механизмов увеличился выбор относительно адаптивных, среди которых чаще выбирается механизм «относительность», такая форма поведения направлена на оценку трудностей в сравнении с другими. Выбор неадаптивных, соответственно, уменьшился.

Среди эмоциональных копинг-механизмов количество респондентов, выбирающих адаптивные варианты увеличилось. Чаще всего таким копинг-механизмом является – «оптимизм», как уверенность в наличии выхода в любой, даже сложной ситуации.

Среди поведенческих механизмов увеличились относительно адаптивные варианты, «отвлечение» – погружение в любимое дело, сохранилось на прежнем уровне. Добавилось «сотрудничество» как адаптивный вариант, данное поведение говорит о том, что, личность вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в социальном окружении или сама предлагает поддержку близким в преодолении трудностей.

#### **Анализ результатов методики «Соре» (Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина) до и после формирующего эксперимента**

Данная методика показывает количество и разнообразие репертуара копинг-стратегий, которые свойственны и выбираемы испытуемыми. Отражены изменения результатов диагностики копинга до и после формирующего эксперимента (Приложение В, таб. 3). В таблице 15 показано распределение респондентов по выбираемым копинг-стратегиям до и после формирующего эксперимента по методике «Соре», %.

Таблица 15. – Распределение респондентов по выбираемым копинг-стратегиям до и после формирующего эксперимента по методике «Соре», %

№	Копинг-стратегии	Выбор стратегий							
		нет		изредка		иногда		часто	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Позитивное переформулирование и личностный рост	0	0	10	10	50	50	40	40
2	Мысленный уход от проблемы	0	0	60	60	40	40	0	0
3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0	0	60	60	40	40	0	0
4	Использование инструментальной социальной поддержки	0	0	60	60	30	30	10	10
5	Активное совладание	0	0	10	10	60	60	30	30
6	Отрицание	20	20	60	60	20	20	0	0
7	Обращение к религии	70	70	20	20	0	0	10	10
8	Юмор	10	10	40	40	20	20	30	30
9	Поведенческий уход от проблемы	30	40	60	50	10	10	0	0
10	Сдерживание	0	0	60	60	40	40	0	0
11	Использование эмоциональной социальной поддержки	10	10	50	40	30	30	10	20
12	Использование «успокоительных»	60	60	30	40	10	0	0	0
13	Принятие	0	0	30	20	50	60	20	20
14	Подавление конкурирующей деятельности	0	0	60	50	40	50	0	0
15	Планирование	0	0	0	10	100	90	0	0

Анализируя результаты по данной методике, мы констатируем, что к девяти копинг-стратегиям («Позитивное переформулирование и личностный рост», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Активное совладание», «Отрицание», «Обращение к религии», «Юмор») отношение испытуемых не изменилось. Наиболее

предпочитаемыми остаются «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Активное совладание». Выбирают меньше или не выбирают совсем копинги: «Обращение к религии» и «Использование «успокоительных»».

Количество копинг-стратегий, по которым наблюдаются изменения – шесть. Копинг «Поведенческий уход от проблемы» после формирующего эксперимента не выбирают 40% испытуемых, до проведения занятий было 30%, а копинг «Использование эмоциональной социальной поддержки» после формирующего эксперимента часто выбирают 20% испытуемых, до проведения занятий часто выбирали 10% испытуемых, т.е. молодые люди показывают стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание в процессе решения проблемной или стрессовой ситуации.

Копинг-стратегию «Принятие» выбирают после формирующего эксперимента на 10% больше испытуемых, что может быть связано с пониманием необходимости принятия реальности произошедшего стрессовой ситуации. Тоже можно сказать и о копинге «Подавление конкурирующей деятельности», его также выбирают на 10% больше респондентов после проведения занятий формирующего эксперимента, чем до занятий. Можно предположить появление нового взгляда у испытуемых на отвлечение другими видами активности в пользу избегания такого отвлечения и концентрации на стрессовой ситуации, с тем, чтобы активнее справиться с ней.

Копинг «Планирование» до формирующего эксперимента «иногда» использовали все испытуемые, после проведения занятий их число уменьшилось на 10% и испытуемые делают выбор этого копинга «изредка». Можно отметить, что по группе испытуемых наблюдается снижение уровня напряженности по копингу «Планирование решения проблемы» (Методика Лазаруса) после формирующего эксперимента у 20% испытуемых.

**Анализ результатов методики «Шкала психологического благополучия» К. Риффа (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) до и после формирующего эксперимента**

На данном этапе методика проводилась повторно с целью выявления изменений уровней шести основных составляющих многомерной модели психологического благополучия. Она включает: «Позитивные отношения», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Отражены изменения результатов диагностики копинга до и после формирующего эксперимента (Приложение В, таб. 4). Результаты проведения методики до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 16.

Таблица 16. – Распределение респондентов по уровням копинга до и после формирующего эксперимента по методике К. Риффа, %

№	Шкала психологического благополучия	ДО		ПОСЛЕ	
		Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
1	Позитивные отношения	20	20	10	30
2	Автономия	20	20	10	20
3	Управление средой	20	20	20	20
4	Личностный рост	20	10	10	30
5	Цели в жизни	20	10	20	30
6	Самопринятие	20	40	20	40
7	Психологическое благополучие	20	80	20	80

Анализируя результаты можно констатировать, что не изменились показатели по двум составляющим («Управление средой», «Самопринятие»), а также по общей шкале психологического благополучия. Увеличение испытуемых с высоким уровнем наблюдается по четырем шкалам. По шкале «Позитивное отношение» увеличение испытуемых с высоким уровнем на 10% указывает на переосмысление испытуемыми своих отношений с другими, необходимости идти на компромиссы для поддержания важных

связей с окружающими, испытуемые способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения, понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

По шкале «Автономия» респондентов с низким уровнем стало на 10% меньше после проведения занятий. Изменения могут быть связаны с новым пониманием того как самостоятельно регулировать собственное поведение, оценивать себя в соответствии с личными критериями.

По шкале «Личностный рост» испытуемых стало на 20% больше после формирующего эксперимента и уменьшилось на 10% испытуемых с низким уровнем. Это указывает на то, что участники занятий формирующего эксперимента воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открытыми новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, ощущают способность устанавливать новые отношения.

По шкале «Цели в жизни» респондентов с высоким уровнем увеличилось на 20%. Это говорит о том, что испытуемые придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеют намерения и цели, считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл.

Изменения по шкалам компонентов психологического благополучия указывает на появление нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни. По-новому происходит прочтение высказываний, предложенных в методике и выбор соответствующего отношения «согласен», «не согласен» и др. Можно предположить, что появившееся во внутреннем плане новое знание перейдет во внешний план, в последующих жизненных ситуациях.

С целью проверки достоверности различий, нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т меньше значения Т критическое. Принимается Гипотеза  $H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном

направлении. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что внедренная нами программа групповых консультаций имеет положительный результат в целях формирования разнообразных и эффективных копинг-стратегий, что подтверждает гипотезу исследования.



## Выводы по Главе 2

Опираясь на результаты исследования, можем сделать следующие выводы:

Во второй главе нами были приведены критерии и уровни копинг-стратегий – эффективность, разнообразие и направленность. Описан диагностический комплекс методик для исследования каждого критерия. Далее нами было проведено констатирующее исследование выбираемых копинг-стратегий молодыми людьми, в нем участвовали 30 молодых людей в возрасте от 18 до 27 лет.

По итогам проведения констатирующего исследования можно выделить наиболее часто выбираемые копинг-стратегии молодыми людьми, а также респондентов с минимальным набором копинг-стратегий.

По результатам опросника «Соре» преобладающими у данной выборки являются три копинг-стратегии: «позитивное переформулирование и личностный рост», «активное совладание» и «планирование». А такие копинг-стратегии как «обращение к религии» и использование «успокоительных» являются наименее выбираемыми у молодых людей данной выборки.

Мы отмечаем, что испытуемые используют все определяемые методикой Р. Лазаруса копинг-стратегии (дистанцирование, самоконтроль, конфронтация, принятие ответственности, бегство-избегание, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка) но имеют разный уровень их напряженности, т.е. адаптивный и неадаптивный варианты копинга, а также уровень пограничного состояния. Низкий уровень напряженности имеют 50% испытуемых, применяя копинг «принятие ответственности», что является адаптивным вариантом. 23,3% испытуемых выбирают конфронтационный копинг, показывая также низкий уровень напряженности. Можно считать, что при умеренном использовании, конфронтация обеспечивает способность человека к сопротивлению

трудностям, обеспечивает умение отстаивать свои интересы. Не выявлен адаптивный вариант двух копингов: «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», что говорит о частом предпочтении данных стратегий, и можно предположить чрезмерную рациональность и философское заикливание, преувеличение значимости проблемы соответственно. У большинства респондентов (73,3%) выявлен средний уровень напряженности по копингу «дистанцирование», а значит, адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии. Определив наиболее предпочитаемые копинг-стратегии, можно констатировать недостаточное их разнообразие у молодых людей данной выборки.

Следующий этап нашего исследования будет строиться на выборе способов по расширению репертуара копинг-стратегий у молодых людей, их эффективности и направленности. В рамках проблемы совладающего поведения большой теоретический и практический интерес, на наш взгляд, представляет использование арт-терапии. Основной целью использования арт-терапевтических техник является формирование навыков саморегуляции человека, способствующих выработке эффективных стратегий поведения. Техники арт-терапии позволяют молодым людям ощутить и раскрыть собственные ресурсы, справиться с внутренними переживаниями и внешними обстоятельствами.

Следующим этапом стала разработка и проведение программы групповых консультаций, направленной на формирование разнообразных и эффективных копинг-стратегий, овладение способами саморегуляции, гармонизацию психоэмоционального состояния. В ходе консультаций нами, применялись арт-терапевтические техники, а именно техники работы с метафорическими ассоциативными картами, техники изотерапии, а также медитативные и дыхательные упражнения.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли некоторые изменения. По

результатам анализа показателей копинга до и после формирующего эксперименты произошло увеличение количества респондентов с низким уровнем напряженности по копинг-стратегии конфронтация с 10% до 20%. Уменьшилось количество респондентов с высоким уровнем напряженности по копинг-стратегиям самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка, что говорит о снижении у них уровня напряженности по данным стратегиям. По копингам бегство-избегание и самоконтроль количество респондентов, у которых снизился уровень напряженности наибольшее с 70% до 40% и с 80% до 40% соответственно.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что среди когнитивных копинг-механизмов увеличился выбор относительно адаптивных с 40% респондентов до 70%.

Среди эмоциональных копинг-механизмов количество респондентов, выбирающих адаптивные варианты, увеличилось с 60% до 80%.

Количество респондентов, выбирающих среди поведенческих механизмов относительно адаптивные варианты увеличилось от 50% до 60%.

Наиболее предпочитаемыми остаются «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Активное совладание». Выбирают меньше или не выбирают совсем копинги: «Обращение к религии» и «Использование «успокоительных»».

Количество копинг-стратегий, по которым наблюдаются изменения – шесть. Копинг «Поведенческий уход от проблемы» после формирующего эксперимента не выбирают 40% испытуемых, до проведения занятий было 30%, а копинг «Использование эмоциональной социальной поддержки» после формирующего эксперимента часто выбирают 20% испытуемых, до проведения занятий часто выбирали 10% испытуемых, т.е. молодые люди показывают стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание в процессе решения проблемной или стрессовой ситуации.

«Изменения по шкалам компонентов психологического благополучия указывает на появление нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни. По-новому происходит прочтение высказываний, предложенных в методике и выбор соответствующего отношения «согласен», «не согласен» и др. Можно предположить, что появившееся во внутреннем плане новое знание перейдет во внешний план, в последующих жизненных ситуациях» [60].

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что внедренная нами программа групповых консультаций эффективна в целях формирования разнообразных и эффективных копинг-стратегий, что подтверждает гипотезу исследования.

Исследование показало, что групповое консультирование с применением арт-терапевтических техник оказывает благоприятное влияние на формирование копинг-стратегий поведения у молодых людей. Нами разработана программа и получены результаты, указывающие на положительную динамику процессов совладания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема копинг-стратегий, способов преодоления тревоги, стресса в настоящее время приобрела большую значимость и актуальность. Молодые люди для совладания с трудными, вызывающими стресс и напряжение ситуациями используют разнообразные копинг-стратегии, как помогающие справиться с проблемой, так и менее результативные, приносящие временное облегчение, но не решающие проблему.

Хорошим потенциалом в решении проблемы формирования копинг-стратегий у молодежи обладает групповое психологическое консультирование с применением техник арт-терапии. Общение в группе – естественная потребность молодых людей. Общение дает поддержку, способствует обмену опытом, информация, получаемая в ходе обсуждения актуальных проблем, связанных со стрессом, тревогой, сложной жизненной ситуацией, благодаря динамичности процесса групповой работы усваивается лучше, расширяется репертуар копинг-стратегий, гармонизируется эмоциональное состояние, нормализуется уровень психологического благополучия. Применение арт-терапевтических техник как основного инструмента работы позволяет смоделировать, пережить, осознать стрессовую ситуацию, проблему в экологичной и безопасной форме.

В данной диссертационной работе была описана специфика группового консультирования молодых людей как средство психологической помощи молодым людям в формировании разнообразных и эффективных копинг-стратегий.

На первом этапе данного исследования мы провели изучение и анализ научной литературы по теме исследования; уточнили тему, задачи и гипотезу исследования. На основе анализа научной литературы по проблеме исследования, мы описали теоретические основы понимания копинг-стратегий, рассмотрели феномен копинг-стратегий у разных авторов, в том числе, особенности копинг-стратегий в юношеском, молодом возрасте;

привели особенности группового консультирования молодых людей. Нами был сформирован категориальный аппарат исследования, описаны критерии исследования. Также был проведен подбор методов изучения совладающего поведения молодых людей.

На втором этапе мы описали методическую организацию исследования, провели констатирующий эксперимент, в ходе которого были выявлены выбираемые и преобладающие копинг-стратегии у молодых людей. Был организован и проведен формирующий эксперимент.

На третьем этапе исследования, по окончании реализации программы группового консультирования, был проведен повторный диагностический срез, где повторно были исследованы копинг-стратегии и психологическое благополучие участников экспериментальной группы. Был проведен анализ и обобщение результатов исследования; сформулированы выводы исследования.

Исследование показало, что групповое консультирование с применением арт-терапевтических техник оказывает благоприятное влияние на формирование копинг-стратегий поведения у молодых людей. Нами разработана программа и получены результаты, указывающие на положительную динамику процессов совладания. Расширился репертуар совладающего поведения за счет копинг-стратегий, позволяющих решать проблемную ситуацию (позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, использование эмоциональной социальной поддержки), они используются на адаптивном уровне. Изменения по шкалам компонентов психологического благополучия указывает на появление нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни.

Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть процесс формирования копинг-стратегий эффективен при организации группового психологического консультирования молодых людей с применением арт-терапевтических техник, которое базируется на групповом взаимодействии молодых людей.

Консультативная работа, направлена на анализ, проработку и закрепление эффективных копинг-стратегий; использованы техники работы с бессознательным включающие в себя арт-терапевтические техники, метафорические ассоциативные карты, медитативные техники.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическое значение исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования молодых людей по вопросам формирования копинг-стратегий с помощью арт-терапевтических техник.

Практическое значение исследования состоит в разработке групповых консультаций с арт-терапевтическими техниками, с целью применения их, как средство психологической помощи в формировании копинг-стратегий у молодых людей, а также дальнейшего их применения в профессиональной деятельности консультирующего психолога. Исследование может быть продолжено, в том числе в направлении изучения гендерных особенностей, которые могут быть учтены для достижения высокой результативности группового консультирования, в апробации консультативных встреч в онлайн формате.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 2007. 208 с.
2. Альперович В.Д. Копинг-стратегии субъекта в связи с образами трудной жизненной ситуации в метафорах и социальной фрустрированностью // Экспериментальная психология. 2020. Т. 11. № 3. С. 143–155. URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130311> (дата обращения: 22.06.2021).
3. Антипина Е.А., Шефов С.А. «Стресс-менеджмент» в контексте психологического сопровождения профессионализации студенческой молодежи // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. 2019. С. 128–131.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
5. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М.: Академия, 2001. 248 с.
6. Аскарова Г., Усманова Э.З. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (дата обращения: 22.06.2021).
7. Ахатова А.Е., Сабирова Р.Ш. Использование метафорических ассоциативных карт как арт-терапевтического инструмента в работе психолога // Научный форум: Инновационная наука. 2018. С. 5–9.



8. Белозерова Л.А., Гурылева Л.В. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология в сопровождении социально-психологической адаптации молодых педагогов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. №. 4. С. 101–108.
9. Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. № 5. С. 138–150. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22658572> (дата обращения: 06.03.2021).
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: «Когито-Центр», 2006. 650 с.
11. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
12. Будрина Е.С. Арт-терапия в работе с молодёжью // Сборник статей по материалам Региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов, учащихся и молодых ученых «Мир науки и искусства». / Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2020. С. 13–23. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/mir-nauki-i-iskusstva.pdf> (дата обращения: 20.06.2021).
13. Буренкова Е.В., Мыскина О.П. Кумиры современной молодежи: факторы формирования имиджа // Материалы международной заочной научно-практической конференции. «Психология телесности: теоретические и практические исследования». Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. 160 с.
14. Верещагина М.В., Чибирова Т.Н. Этнокультурные и половозрастные особенности копинг-стратегий // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки. 2014. С. 460–463.
15. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

16. Волкова А.В., Михайлова И.В. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. №. 3.

17. Галлере И. Категоризация понятия молодости // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorizatsiya-ponyatiya-molodosti> (дата обращения: 18.05.2021).

18. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. Челябинск: Изд-во Два комсомольца, 2015. С. 17–19.

19. Гудовский И.В. Оптимизация неблагоприятных психических состояний личности в трудовой деятельности с помощью методов психологической релаксации // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях: сб. материалов V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. С. 171–180. URL: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/> (дата обращения: 24.06.2021).

20. Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. Минск: Хэлтон, 1998. 399 с.

21. Елисеева Е. МАКоучинг. 55 техник работы с метафорическими ассоциативными картами. Изд-во: Издательские решения. 2020. 130 с.

22. Елисеева Е. Мандала – волшебство преобразований: Руководство по мандалотерапии. Издательские решения, 2020. 222 с.

23. Ефремова Д.Н. Психологические особенности совладающего поведения личности при деструктивных эмоциональных состояниях: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 30 с.
24. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения // Национальный психологический журнал. 2018. №. 2 (30).
25. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб: ООО «Речь», 2000. 310 с. URL: <https://klex.ru/689> (дата обращения: 18.12.2020).
26. Иванкова Д. Л. Становление жизненной компетентности в период вхождения во взрослость // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-zhiznennoy-kompetentnosti-v-period-vhozhdeniya-vo-vzroslost> (дата обращения: 18.05.2021).
27. Калабина Е.С. Возрастная динамика в преобладании копинг-стратегий // Студент года 2020. 2020. С. 140–142.
28. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2000. 824 с.
29. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс / пер. с англ. Е. А. Бакушева. Минск: Попурри, 2020. 208 с.
30. Киреева М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2012. Т. 13. №. 6 (125). С. 229–233. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/veduschie-koping-strategii-studentov-s-razlichnym-urovнем-stressoustoychivosti> (дата обращения: 03.12.2022).
31. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2016. 160 с.

32. Козлова Л.В., Костригин А.А. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2020. №. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-vyzvannyu-ugrozoy-zarazheniya-koronavirusom-i-preobladayuschie-koping-strategii-u-molodezhi> (дата обращения: 10.05.2021).
33. Колошина Т.Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации URL: <https://klex.ru/eqz> (дата обращения: 11.06.2021).
34. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. СПб.: Речь, 2020. 288 с.
35. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014. 208 с.
36. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003. 320 с.
37. Коробова Е.А., Киселева Е.В. Кино-терапия как один из эффективных методов арт-терапевтической работы с юношеством и молодежью // Молодой ученый. 2017. №. 1-1. С. 58–61.
38. Косенкова Н.Г. Кинотерапия: современные тенденции // Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect. 2019. С. 28–29.
39. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореферат дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005. 48 с.
40. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №4. С. 147–153.
41. Левкова Т.В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза // Современные научные исследования и инновации. 2015. №. 1-3. С. 157–163.

42. Лукьяненко А.А. Арт-терапия как средство коррекции аутодеструктивного поведения подростков // Лучшая научно-инновационная работа 2021. (г. Петрозаводск, 19 апреля 2021 г.). Петрозаводск. 2021. С. 115–123.

43. Марина И.Е. Научение медитативным навыкам как условие сохранения психического здоровья // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях: сб. материалов V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. С. 185–190. URL: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/> (дата обращения: 24.06.2021).

44. Марина И.Е. Сеанс релаксации как технология оказания профессиональной психологической помощи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 6. С. 116–122.

45. Мельникова М.Л., Чебыкина И.В. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов-педагогов // Педагогическое образование в России. 2020. №2. С. 84–98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-zaschitnye-mehanizmy-lichnosti-studentov-pedagogov> (дата обращения: 22.06.2021).

46. Михайлова Е.С., Пинегина Н.М. К вопросу о копинг-стратегиях человека // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 257–258.

47. Мищерина И. В., Пашина С.А. Пути преодоления личностного кризиса студентами средствами арт-педагогики // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №. 68-3. С. 198–201.

48. Морозова Т. Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса. 2014. С. 45–52.

49. Наличаева С.А. Информационный стресс и копинг-стратегии у современной молодежи // Черноморская конференция-2019. 2019. С. 197–198.
50. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
51. Неповинных Л.А., Солодовник Е.М. Медитация как эффективный метод борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями // E-Scio. 2019. №. 7 (34). С. 360–371.
52. Пермякова М.Е., Барсуков А.А., Ершова И.А. Исследование связи жизнестойкости, счастья и копинг-стратегий у студентов // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. 2017. Т. 23. № 3 (165). С. 132–140.
53. Полещук Ю.А., Невядовская Т.С. Изучение уровня напряженности копинг-стратегий у студентов-психологов // Материалы III научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» (г. Кострома, 26-28 сентября 2013 г.). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 293–295.
54. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоления. СПб.: Речь, 2008. 144 с.
55. Проект федерального закона № 428343-4 «О государственной молодежной политике в Российской Федерации. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902044761> (дата обращения: 18.05.2021).
56. Прокофьева Н.И. Практика кинотерапии. URL: <http://www.imaton.ru/> / main.php. (дата обращения: 11.06.2021).
57. Радченко А.Ф. Молодежь и ее возрастные границы // Социология власти. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/molodezh-i-ee-vozzrastnye-granitsy> (дата обращения: 18.05.2021).

58. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики соре // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
59. Резолюция Российской арттерапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 г. // Исцеляющее искусство: Международный журнал арт-терапии. 2009. Т. 12, № 1. С. 9.
60. Сафонова М.В., Желонкина Ю.Н. Формирование эффективных копинг-стратегий у молодых людей в процессе группового консультирования с применением арт-терапевтических техник // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2022. №3. Т. 61. С. 125–138. URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2022-61-3-357> (дата обращения: 15.11.2022).
61. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. №1. С. 76–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy> (дата обращения: 17.10.2021).
62. 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. №58 (1). С. 363–367. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti> (дата обращения: 17.10.2021).
63. Тарарина Е.В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. М.: ООО «Вариант», 2017. 208 с.

64. Терентьева А.Н. Арт-терапия как копинг-стратегия в условиях экстремальной ситуации службы в органах внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2018. №. 3.
65. Филатова А.Ф. Медитация и личностное развитие // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. №. 2 (6). С. 70–74.
66. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Генезис, 2003. 144 с.
67. Хавтирка Е.С. Взаимосвязь особенностей субъективного благополучия и копинг-стратегий современной российской молодежи // Актуальные исследования Я. 2020. 193 с.
68. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. № 19. С. 188–191. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-subekta-osnovnyue-napravleniya-i-perspektivy-issledovaniya> (дата обращения: 05.10.2020).
69. Халлоран Д. Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей. Рабочая тетрадь.: Пер. с англ. СПб.: ООО «Диалектика», 2020. 192 с.
70. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т.10. №3. С. 160–169.
71. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 2. С. 180–199 DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110211> (дата обращения: 17.10.2021).
72. Хотинец В.Ю., Коробейникова Я.П. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях // Психологический журнал. 2016. Т. 37. №. 4. С. 59–73.



73. Човдырова Г.С., Пяткина О.А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. Т. 26. №1 (84). С. 41-47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-lichnosti-pri-adaptatsii-k-stressu> (дата обращения: 19.10.2021).

74. Чурсинова О.В. Кинотерапия: возможности применения в групповой и индивидуальной работе с подростками // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №. 1-1. С. 38–41.

75. Шагалина М.Н. Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте // Международный студенческий научный вестник. 2018. №. 5. С. 206–206.

76. Шелехов И.Л., Берестнева О.Г., Дубинина И.А. Особенности и совладающего поведения студенток университета // Вестник ТПГУ. 2009. № 4 (82). С. 87–91.

77. Шпиняк Е.С., Николаева И.И. Мандала как один из методов арт-терапии в коррекции девиантного поведения у трудных подростков // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 5. С. 84–85.

78. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато, 1996. 592 с.

79. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. 4. 13–30. URL: [https://scholar.google.ru/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=SoTYjxUAAAAJ&citation\\_for\\_view=SoTYjxUAAAAJ:YsMSGLbcyi4](https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SoTYjxUAAAAJ&citation_for_view=SoTYjxUAAAAJ:YsMSGLbcyi4) С (дата обращения: 10.12.2020).

80. Folkman S., Lazarus R. Manual for Ways Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1988. URL: <http://www.sci epub.com/reference/58382> (дата обращения: 10.12.2020).

81. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // J. of American Psychological Association. Washington, 1963. Vol. 77. N 8. P. 1–22.

82. Heim E. Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. 10. 13–144.
83. Lazarus R. S. // Models for Clinical Psychopathology. New York, 1981. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1955105> (дата обращения: 04.11.2020).
84. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y., 1984. URL: [https://www.academia.edu/37418588/\\_Richard\\_S\\_Lazarus\\_PhD\\_Susan\\_Folkman\\_PhD\\_Stress\\_BookFi\\_](https://www.academia.edu/37418588/_Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi_) (дата обращения: 04.11.2020).
85. Skinner E.A. Perceived control, motivation, and coping. Newbury Park: Sage Publications, 1995. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=559363> (дата обращения: 10.12.2020).
86. Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 77–143. URL: [https://www.researchgate.net/publication/11265613\\_Parenting\\_motivation\\_and\\_the\\_development\\_of\\_children's\\_coping](https://www.researchgate.net/publication/11265613_Parenting_motivation_and_the_development_of_children's_coping) (дата обращения: 04.11.2020).
87. Vaillant G.E. Adaptation to life. Boston; Toronto: Little, Brown a. co., Cop. 1977. XVII, 396 с.

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

№	Респондент	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	А. З.	7	11	15	11	10	11	7	19
2	А. К.	8	11	14	12	5	15	10	14
3	О. С.	7	11	12	12	3	14	11	13
4	А. В.	11	12	16	13	9	15	17	17
5	Л. Ф.	6	10	11	8	5	15	13	11
6	Я. В.	13	9	14	11	9	15	11	12
7	Ю. Д.	6	5	11	14	3	10	13	16
8	А. Д.	7	8	13	9	3	10	11	16
9	Е. Л.	10	8	15	9	8	12	18	17
10	И. Б.	9	7	17	15	11	9	11	16
11	А. Ш.	9	9	14	13	7	11	16	14
12	Д. М.	6	7	12	9	6	8	11	7
13	А. М.	6	7	5	14	2	3	10	15
14	М. С.	7	6	14	8	4	8	11	13
15	А. Е.	8	10	13	4	5	17	12	11
16	А. О.	8	12	15	10	8	16	12	12
17	В. З.	14	9	16	14	6	10	16	12
18	Ал. М.	13	9	13	14	4	13	16	14
19	Е. М.	8	13	14	8	9	14	15	15
20	Е. Ф.	9	5	11	15	10	16	17	13
21	А. Б.	9	6	10	12	7	10	10	12
22	А. Л.	16	9	16	16	7	23	15	14
23	И. Г.	3	6	12	10	4	7	10	10
24	М. Т.	8	7	9	13	6	6	14	13
25	Е. Х.	4	7	8	10	2	5	12	18
26	А. Р.	9	14	15	8	10	18	17	19
27	Л. Ф.	5	10	12	10	7	7	10	16
28	Ан. Л.	9	10	16	8	11	16	12	11
29	Ю. Н.	7	7	16	11	6	9	7	11
30	М. Г.	14	4	10	11	8	18	9	7

Таблица 2. – Результаты исследования по методике «Копинг-механизмы» Э. Хейма

№	Респондент	Выбор вариантов разрешения трудных и стрессовых ситуаций		
		А	Б	В
1	А. З.	10	2	7
2	А. К.	3	4	1
3	О. С.	10	4	7
4	А. В.	4	4	5
5	Л. Ф.	9	4	6
6	Я. В.	9	8	2
7	Ю. Д.	9	2	8
8	А. Д.	6	3	2
9	Е. Л.	4	4	1
10	И. Б.	6	7	7
11	А. Ш.	9	4	5
12	Д. М.	4	4	8
13	А. М.	10	4	7
14	М. С.	4	3	6
15	А. Е.	4	3	6
16	А. О.	4	4	4
17	В. З.	4	5	8
18	Ал. М.	4	4	1
19	Е. М.	2	4	5
20	Е. Ф.	5	4	1
21	А. Б.	9	2	7
22	А. Л.	9	1	4
23	И. Г.	5	4	1
24	М. Т.	3	4	1
25	Е. Х.	9	4	1
26	А. Р.	9	3	1
27	Л. Ф.	3	4	7
28	Ан. Л.	4	3	6
29	Ю. Н.	3	2	8
30	М. Г.	10	2	8

Таблица 3. – Результаты исследования по методике «Соре» Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина

№	Респондент	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
1	А. З.	16	6	15	11	10	8	11	15	8	11	16	4	15	8	12
2	А. К.	16	10	13	9	12	7	4	16	6	8	8	11	15	8	11
3	О. С.	12	9	12	11	15	7	4	11	4	7	14	4	13	6	14
4	А. В.	12	8	10	9	11	12	4	13	7	11	12	4	11	10	12
5	Л. Ф.	16	11	8	7	8	7	4	10	8	10	4	7	13	9	12
6	Я. В.	16	11	10	11	12	4	4	16	6	8	12	4	10	11	13
7	Ю. Д.	16	6	15	15	10	4	11	4	6	9	16	4	9	4	12
8	А. Д.	8	11	5	10	8	4	4	4	4	6	15	4	6	11	14
9	Е. Л.	15	6	4	4	16	6	4	10	4	5	8	4	8	15	14
10	И. Б.	10	6	14	16	16	4	4	4	4	10	16	4	16	13	13
11	А. Ш.	14	9	8	12	14	8	14	11	8	11	10	4	12	7	14
12	Д. М.	12	6	6	12	16	9	4	12	4	9	6	4	12	15	13
13	А. М.	16	6	13	9	14	4	4	10	4	9	11	5	4	5	12
14	М. С.	12	6	14	10	11	8	4	7	5	9	8	4	10	11	13
15	А. Е.	15	9	9	7	15	9	4	11	9	13	4	4	15	10	16
16	А. О.	10	9	10	8	13	10	4	7	7	12	8	9	8	12	14
17	В. З.	11	10	12	14	16	8	6	15	6	10	12	8	12	12	16
18	Ал. М.	16	10	11	12	15	5	4	14	8	12	11	4	13	12	14
19	Е. М.	12	11	10	9	12	10	8	8	11	10	9	4	9	11	12
20	Е. Ф.	11	11	15	15	16	5	4	11	8	11	15	5	10	12	16
21	А. Б.	9	6	14	11	9	5	8	8	6	8	13	4	8	7	9
22	А. Л.	13	11	16	13	14	7	7	8	7	11	14	16	15	11	15
23	И. Г.	12	6	5	5	16	6	4	10	4	7	5	4	7	11	13
24	М. Т.	14	8	6	13	12	6	8	10	5	12	9	4	7	8	12
25	Е. Х.	13	9	7	11	8	5	10	9	7	7	11	4	12	6	9
26	А. Р.	16	13	12	10	15	14	15	16	10	13	7	8	12	13	14
27	Л. Ф.	12	8	7	9	12	6	10	7	7	9	14	4	8	12	11
28	Ан. Л.	11	7	10	8	12	8	4	8	10	13	8	9	12	8	12
29	Ю. Н.	10	7	14	12	13	8	11	6	8	12	13	4	12	11	15
30	М. Г.	8	9	13	13	13	6	4	14	6	5	14	9	6	16	11

Таблица 4. – Результаты исследования по методике «Психологическое благополучие» К. Риффа

№	Респондент	Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
1	А. З.	63	61	46	72	59	52	352
2	А. К.	75	65	71	81	72	76	440
3	О. С.	79	68	74	70	76	75	442
4	А. В.	69	68	64	64	72	65	402
5	Л. Ф.	67	48	61	67	65	76	384
6	Я. В.	57	63	60	65	59	59	361
7	Ю. Д.	82	61	63	74	68	63	411
8	А. Д.	68	39	63	70	68	64	372
9	Е. Л.	78	74	81	80	84	84	481
10	И. Б.	44	24	48	61	51	25	254
11	А. Ш.	59	45	65	65	67	63	364
12	Д. М.	59	62	66	58	75	66	386
13	А. М.	65	71	58	74	50	66	384
14	М. С.	78	60	63	75	73	70	419
15	А. Е.	54	73	59	74	68	64	392
16	А. О.	48	56	49	60	59	52	324
17	В. З.	63	60	59	64	63	69	378
18	Ал. М.	64	67	57	74	65	68	395
19	Е. М.	69	62	63	71	65	72	402
20	Е. Ф.	73	57	62	66	68	56	372
21	А. Б.	58	54	49	53	60	53	327
22	А. Л.	58	66	51	73	53	62	363
23	И. Г.	65	69	74	64	62	60	394
24	М. Т.	66	55	64	56	60	60	361
25	Е. Х.	72	65	66	78	68	65	414
26	А. Р.	60	60	56	66	61	60	363
27	Л. Ф.	66	57	66	61	67	64	381
28	Ан. Л.	51	61	48	57	48	46	311
29	Ю. Н.	62	58	62	69	73	69	393
30	М. Г.	64	58	50	59	58	55	344

**Программа групповых консультаций с применением арт-терапевтических техник «Все в твоих руках» направлена на формирование копинг-стратегий у молодых людей**

Цель программы – формирование разнообразных и эффективных копинг-стратегий у молодых людей.

Задачи программа:

1. Стабилизировать эмоциональное состояние молодых людей через техники и приемы арт-терапии.
2. Овладеть способами саморегуляции.
3. Повысить уровень сформированности и адаптивности копинг-стратегий у молодых людей.
4. Повысить уровень психологического благополучия.

**Консультативная встреча 1.**

**Тема: Вводное занятие**

**Цель:** Знакомство с группой, принятие правил группы, установление доверительного контакта, доброжелательной атмосферы. Введение понятия копинг-стратегий. Трансформация дискомфорта и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Анализ жизненных сфер, их уровень удовлетворения.

Консультант рассказывает с помощью, каких техник будет проходить работа. Подробнее останавливается на метафорических ассоциативных картах (МАК) их особенностях, принципах работы.

Знакомство участников группы и самопрезентация. Каждому участнику предлагается рассказать о себе с помощью МАК, техники «Я – не Я». В открытую (ВО) выбрать из портретной колоды одну карту-портрет «Это точно Я», вторую – «Это точно не Я», рассказать о себе таким способом, пояснить выбор.

Далее следует небольшой теоретический блок, посвященный копинг-стратегиям. Участники обсуждают, какую роль копинг-стратегии и связанные с ними процессы играют в их жизни.

После обсуждения консультант рассказывает, как копинг-стратегии понимаются в психологии (опираясь на определения Р. Лазаруса, С. Фолкман). Консультант объясняет, как на занятиях будут прорабатываться те или иные копинг-стратегии.

Следующим этапом встречи является обсуждение и принятие правил работы группы.

Консультант рассказывает участникам о том, что для общего комфорта и эффективности встреч в группах обычно действуют следующие правила:

1. Правило конфиденциальности;
2. Принцип доброжелательности. Следует доброжелательно и уважительно относиться к другим участникам, стараемся поддерживать и помогать друг другу.
3. Правило 1 микрофона - этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.
4. Правило запрета на оценочные высказывания.
5. Правило постоянства. Встречи по возможности не стоит пропускать. Ведь групповое консультирование придаёт значение вкладу каждого участника в работу группы.
6. В работе с изобразительными материалами умение рисовать не требуется. Важен сам процесс, состояние, ваши осознания и эмоции.

Определение общих и индивидуальных целей работы на основании понимания темы совладания со стрессом.

Далее консультант предлагает участникам арт-терапевтическую технику «Мое состояние», направленную на трансформацию дискомфортного состояния в более спокойное и позитивное русло.



Материалы: два листа формата А4, пастель, цветные карандаши, фломастеры, акварель, кисти, вода.

Инструкция:

Используя любые художественные материалы, изобразите свое текущее состояние. Старайтесь отдать бумаге свои переживания. Когда рисунок готов, можно отследить свои ассоциации. Возможно, будут, приходить какие-то воспоминания, осознаваться причины состояния. Дайте рисунку название и если необходимо сделайте краткие заметки. Далее переходите к следующему листу. На втором листе изобразите желаемое состояние. Как вы хотели бы себя чувствовать? Какие эмоции испытывать? Почувствуйте соединение с этим состоянием в процессе рисования. Что это за состояние? Что вам поможет испытать его?

Рефлексия: Опишите ваше состояние после техники. Что вы ощущали, какие выводы сделали? В дальнейшем задавайте себе вопросы: «А как я хочу?», «А чего я хочу?» это в принципе важно, так мы формируем свое будущее.

Следующая техника «Колесо жизненного баланса», позволяет вам понять, насколько вы реализованы в 8-10 основных сферах жизни, что вам нравится, а что еще предстоит усовершенствовать.

Жизнь человека можно сравнить с колесом – посмотрите, она опирается на разные сферы, и в зависимости от того, насколько человек ими доволен, можно понять, катится ли его колесо ровно и плавно, или переваливается, подпрыгивает на кочках.

Возьмите лист А4. Постройте свое колесо жизненного баланса. Можно использовать как готовый раздаточный материал (лист с изображением круга разделенного на сектора), так и нарисовать круг самостоятельно и разделить на сектора по собственному желанию. Выберите несколько значимых областей, сфер вашей жизни. Для каждого значимые сферы в жизни свои. Подпишите название сфер (например, окружение, семья, саморазвитие, здоровье, личная жизнь, творчество, деньги, карьера, яркость жизни, хобби и

др.). Затем необходимо оценить удовлетворенность каждой из областей жизни. Для этого используйте 10-бальную шкалу. 0 будет означать полную неудовлетворенность, а 10 – максимальную удовлетворенность. Причем следовать нужно не каким-то стандартным требованиям, а личным ощущением. Помните, что оценки субъективны и индивидуальны. Правильных или неправильных оценок не существует.

Полученные результаты клиенты отображают на диаграмме, и далее организуется процесс анализа.

- Какая из сфер имеет наибольшую стабильность на данный момент?
- Какая из сфер дает вам больше всего энергии, вдохновения?
- Какая из сфер, наоборот, менее гармонична?
- Какая из сфер вызывает тревогу, напряжение, неудовлетворение?

После этого участникам предлагается выбрать, какую область им бы хотелось подтянуть в первую очередь; следует обратить внимание на области, в которых меньше всего баллов и построить план развития сферы. Это можно сделать через ответы на следующие вопросы:

- Какие первые шаги необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на 1 балл?
- Определите, в каких сферах жизни изменения зависят только от вас?
- Выделите сферы, изменения в которых требуют содействия других людей.
- Подумайте, в какой сфере вы хотели бы начать изменения в ближайшее время?
- Запишите три шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в тех сегментах, где получился наиболее сильный перекося.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение

проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

## **Консультативная встреча 2.**

**Тема: «Я спокоен и уверен в себе».**

**Цель:** Трансформация дискомфортного состояния и смещение фокуса внимания с негативных переживаний на позитивные. Снижение внутреннего напряжения.

Участникам предлагается выполнить технику синквейн терапевтический.

Инструкция:

1. Выберите неприятную для вас эмоцию и, используя алгоритм работы с синквейном, поработайте на ее преодоление или снижение ее интенсивности.

2. Создайте еще один-два варианта синквейна с этой же эмоцией.

3. Выберите наилучший для вас вариант.

4. Какие способы преодоления, выраженные в стихотворении, нашли для себя оптимальными?

Первая строка – одно слово, название состояния;

Вторая строка – два слова, описание, в том числе и метафорическое, этого состояния;

Третья строка – три слова, действия, которые вы обычно совершаете, попав в это состояние;

Четвертая строка – четыре слова, чувства, которые вы испытываете, совершив привычные действия;

Пятая строка – повторение первой строки, название состояния.

После этого происходит обсуждение, с какими трудностями участники сталкивались при написании синквейна, что поняли и осознали; что хотелось бы изменить.

Консультант знакомит участников с таким направлением как майндфулнесс. Майндфулнесс – это научно обоснованный подход к медитации. Это эффективная практика тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости.

Майндфулнесс позволяет справиться с потоком навязчивых переживаний, отключить внутреннего критика и мыслить более позитивно.

Выполним универсальную технику дыхания. «Закройте глаза и слушайте мой голос. Ноги стоят на земле уверенно. Представим, что наши ноги волшебным образом удлинились и пошли вниз. Ноги удлинились, достигли земли, которая у каждого своя, уникальная. Оказались в безопасном месте, у каждого это место свое и там комфортно. Начинаем дышать. Положили правую руку себе на середину груди. Делаем вдох, начинаем дышать, и представляем себе, что воздух волшебный, целебный, успокаивающий. Спокойный вдох и спокойный выдох. До середины груди доходит воздух – целебный, волшебный, успокаивающий и спокойно выходит вверх. Почувствовали тепло от ладони. Почувствовали, как наша грудная клетка спокойно поднимается и опускается. Нам спокойно, мы дышим спокойно, уверенно. Мы никуда не спешим у нас очень много времени. Спокойный вдох, спокойный и уверенный выдох. Чувствуем тепло от руки, чувствуем, как наша грудная клетка спокойно поднимается, опускается. Дышим уверенно. Очень хорошо, мы никуда не спешим. Дышим. Правая рука плавно опускается на живот. Почувствовали свой живот, почувствовали тепло ладони на животе. Почувствовали, как наш живот спокойно поднимается и опускается в такт нашему дыханию. Спокойный и уверенный вдох. Представьте, что воздух доходит до середины груди, ниже, доходит до живота, и спокойно поднимается вверх. Спокойный, целебный, волшебный воздух. Спокойный уверенный вдох и спокойный уверенный выдох. Вдох, выдох. Никуда не спешим, у нас очень много времени. Дышим спокойно, уверенно. Сняли запреты на дыхание, разрешили себе дышать, свободно, полной грудью, спокойно и уверенно. Очень хорошо, молодцы!

Вдыхаем воздух в грудь, в живот. Спокойное уверенное, свободное, дыхание. Никуда не спешим. Нет запретов. Сняли запреты на дыхание. Спокойно, уверенно, свободно дышим. Спокойный вдох и представили себе, что воздух проходит грудь, живот, и по правой ноге доходит до правой ступни. Почувствовали пальчики на ноге, на правой ступне. Почувствовали, как правая ступня стоит на земле. Твердо стоит на земле - это наша опора. Спокойно, уверенно, свободно дышим. У нас очень много времени. Нет запретов на дыхание, и нет запретов на заботу о себе. Дышим и начинаем слушать свое тело. Начинаем слушать, как наше тело отзывается. Начинаем слушать, как наше тело говорит спасибо за внимание, заботу, которую мы ему оказываем. Свободный вдох, левая нога наполняется нашим воздухом. Почувствовали пальчики на ногах. Почувствовали, как мы твердо и уверенно стоим обеими ногами на земле. Дышим спокойно, дышим уверенно, свободно. Дышим и слушаем свое тело. Говорим «спасибо». Чувство тепла или прохлады, тело отзывается на наше внимание, заботу. Спокойный вдох, спокойный, уверенный выдох. Свободно дышим, нет запретов на дыхание. Спокойный вдох, спокойный, уверенный выдох. Правая рука наполняется нашим воздухом, правая рука наполняется, плечо, предплечье, кисть, фаланги пальцев, почувствовали уверенность в себе. Никуда не спешим у нас очень много времени. Спокойный вдох, выдох и левая рука наполняется. Все дышит, левая рука дышит, наполняется энергией. Спокойно и уверенно вдох и все тело спокойно и уверенно наполняется нашим дыханием. Наполняется спокойно, уверенно воздухом все тело. Устойчиво стоим на своей земле. Спокойно и уверенно дышим, спокойно и уверенно вдох, спокойно и уверенно выдох. Сейчас начну считать от 5 до 1: 5 – с каждым счетом мы возвращаемся к нашей работе, 4 – возвращаемся уверенными, 3 – возвращаемся отдохнувшими, 2 – возвращаемся позаботившимися о себе, 1 – о себе, о своем теле. Открываем глаза. Позволили телу сделать то, что оно сейчас хочет».

Расскажите о своих ощущениях после практики, что было трудно, необычно?

Следующее упражнение с МАК «Качество».

Применяется в ситуации, требующей принятия решения, поиск и выбор которого затруднителен для вас. Обратитесь к себе, к своему подсознанию с волнующим вопросом и вытяните в закрытую (ВЗ) любую одну карту. Послушайте себя и почувствуйте, что говорит вам внутренний голос. Задайте себе вопросы:

1. Что изображено на этой карте?
2. Какое ваше качество она может символизировать?
3. Как это качество или качества могут помочь вам справиться с ситуацией?

Упражнение также завершается обсуждением. Мы проявляем себя и свои качества в самых разных сферах жизни, – какие из них являются самыми важными для вас и как они помогают справляться с разными трудными ситуациями?

В качестве домашнего задания психологом было рекомендовано следующее: вести дневник благодарностей, техника «5 радостей в день», рисование под музыку, использование аффирмаций, дыхательные упражнения. Дано пояснения по каждому вариантам.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Обсуждение проведенного занятия.

### **Консультативная встреча 3.**

**Тема:** «Мне безопасно и комфортно».

**Цель:** Формирование образа безопасного и комфортного пространства для эффективного совладания со стрессом.

Сегодня, тема консультации – образ комфортного и безопасного места. Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в

безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало свою эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности.

В начале занятия консультант предлагает выполнить медитацию «Образ личного убежища», которая поможет вернуться в устойчивое, спокойное состояние.

«Сядьте удобно, позаботьтесь о себе, о своем теле. Спина, руки, ноги, шея, голова в удобном для вас положении. Глаза можно закрыть. Представьте себе, где бы вам было комфортно и безопасно, безопасное место, где комфортно и безопасно, это может быть, как фантазийное место, так и какое-то реальное. Спокойное комфортное безопасное место. Только ваше место, только ваше личное место, других там никого нет. Образ родился, держим его, он теперь с вами, сфотографировали образ. Теперь, пожалуйста, находясь в этом комфортном безопасном месте, найдите там себе уютное местечко и прилягте, кто-то ляжет на спину, кто-то ляжет на бок, кто-то в позу эмбриона. Прилягте и примите удобную позу. Вы устали, вам надо немного поспать, восстановить силы, и вы потягиваетесь, зеваете сладко, принимаете удобную комфортную позу, вам нравится спать. Глубоко вдыхаете, спокойно выдыхаете, и засыпаете спокойно, неторопливо, погружаясь в сон. Сначала веки поддергиваются, фаза быстрого сна, потом веки успокаиваются, потом вы вступаете в глубокий хороший восстанавливающий сон. Спите, мы никуда не спешим у нас очень много времени, и мы спим вдох, выдох восстанавливаем потраченные силы. Приходит время, мы начинаем подниматься из глубин нашего сна. Веки начинают опять поддергиваться мы понемногу начинаем шевелиться, открываем глаза, потягиваемся и с удивлением понимаем, что у нас еще

очень много времени, что мы никуда не спешим мы поворачиваемся и опять принимаем удобную позу, закрываем глаза и засыпаем. Снова проходим этот спокойный путь, от быстрого сна ко сну глубокому, восстанавливающему, целебному. Отдыхает мозг, отдыхает тело, отдыхают мысли, отдыхают эмоции, мы набираемся сил, спим, никуда не спешим. У нас очень много времени. Проходит, какое-то время мы начинаем просыпаться, поднимаясь из глубин сна, начинаем подниматься наверх, начинаем шевелиться. Веки подергиваются, и, не открывая глаз мы понимаем, что у нас очень много времени, мы никуда не спешим и разрешаем себе заснуть опять. Мы уже быстрее проходим фазу быстрого сна, погружаемся в глубокий восстанавливающий сон мы никуда не спешим, мы заботимся о себе, о своем теле, заботимся о собственных мыслях, собственных эмоциях, мы отдыхаем и заботимся о себе. Проходит опять, какое-то время мы поднимаемся из глубин сна, просыпаемся, открываем глаза. И понимаем, что мы отдохнули, что у нас есть силы, у нас спокойные ясные мысли, мы понимаем, что мы контролируем свои эмоции, контролируем свои слова, и нам это не приносит трудностей, мы это делаем с удовольствием. Пять, четыре, три, два, один - вернулись, глаза открыли. Как вы себя чувствуете?»

Теперь выполним арт-терапевтическую технику «Создание безопасного места».

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или цветные карандаши, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция:

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.

2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть, как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями,



которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т.д.

Основная часть:

1. Нарисуйте безопасное место, которые вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места сверху, сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т. д.

2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например, закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т. д.

Далее идет обсуждение чувств и ощущений, которые возникали у клиентов в процессе выполнения упражнения.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Обсуждение проведенного занятия.

#### **Консультативная встреча 4.**

**Тема: «Все в твоих руках».**

**Цель:** Преодоление кризисных ситуаций и их последствий, повышение стрессоустойчивости, снижение эмоционального напряжения.

Встреча начинается с прочтения и обсуждения притчи.

«Однажды в маленький городок приехал мудрый старец, славившийся умением «читать мысли». Все жители городка с нетерпением и даже с трепетом ожидали услышать поучения и наставления из уст старца. Все, кроме одного. Одному тринадцатилетнему сорванцу захотелось опорочить доброе имя старца. У него в голове зародилась блестящая идея: побежать в поле, поймать бабочку, спрятать ее у себя в кулаке, подойти к старцу и

спросить его: «Учитель, что у меня в руке?» Старец, несомненно, ответит, что это бабочка. Тогда последует другой вопрос: «Жива она или мертва?» Если старец ответит, что она жива, то мальчишка раздавит ее в ладони и покажет старику мертвую бабочку. Если же старик ответит, что бабочка мертва, то он раскроет ладонь и бабочка вылетит на волю. Так все и произошло. Когда толпа собралась слушать речи мудреца, мальчишка приблизился к нему и спросил: «Учитель, что у меня в руке?» Мудрец окинул его долгим взглядом и сказал: «Бабочка, сын мой, это бабочка». С блеском в глазах сорванец задал следующий вопрос: «Жива она или мертва?» Старец закрыл глаза, задумался на некоторое время, открыл глаза и мягко произнес: «Все в твоих руках, сын мой, все в твоих руках...».

Психолог рассказывает, что, когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями, с травмирующими событиями, важно помнить, что наши реакции на кризисные ситуации, фактически всегда находятся в наших руках. В этом заключается смысл «преодоления» кризиса. Преодолеть – это значит побороть себя и попытаться успешно справиться с последствиями горя, стресса или другого кризиса. Каждый из нас от рождения наделен определенным набором данных нам природой механизмов преодоления кризисов, и каждый из нас вырабатывает дополнительные навыки в результате накопленного жизненного опыта. Все эти механизмы преодоления кризисов могут быть усовершенствованы посредством углубленного изучения, тренировки или соответствующей терапии.

Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте МАК «Соре» шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов.

Далее психолог знакомит участников с данными стратегиями, которые можно объединить в аббревиатуру «ЧУДО и Вы» (Чувства, Ум, Деятельность, Общество, Игра воображения, Вера).

Выполним технику с метафорическими картами Соре «ЧУДО и Вы».

1. Психолог раскладывает в ряд 6 карт, представляющих категории модели «ЧУДО и Вы».

Подумайте о каком-нибудь примере стресса, кризиса из вашей жизни и вытяните из колоды шесть случайных карт. Затем, не открывая ваших карт, разложите их по одной на каждую из шести карт, представляющих различные категории стратегий «ЧУДО и Вы». Потом участникам предлагается открывать по очереди одну из разложенных ими карт, рассказывая о связи каждой из них с соответствующей категорией. С помощью этой карты участники рассказывают о своем особом стиле использования конкретной категории внутренних ресурсов, как в его положительных, так и в отрицательных проявлениях.

2. Теперь выберите три карты, описывающие стрессовое состояние из вашей жизни. Выбор карт происходит сознательно, когда все карты колоды открыты. Каждый участник говорит, что у него получилось (если желает). Обратите внимание на характерные для вас способы преодоления кризиса. К каким стратегиям вы прибегали для преодоления данного кризиса, а к каким нет? Участники отвечают, переворачивая изображением вниз все те карты, ресурсами которых они не воспользовались.

3. Таким образом, карты рубашкой вверх относятся к тем категориям ресурсов, которые блокируются у вас в момент кризиса. Сейчас вам нужно выбрать одну, две карты, которые подскажут, что нужно использовать для активизации заблокированных ресурсов. На этом этапе каждый участник заново создает свой рассказ с учетом всех ресурсов, которыми он располагает.

Обсуждение результатов, эмоций после выполнения техники. Записали свои осознания, выводы.

Далее консультант дает группе экспресс-технику при тревоге, страхе, панической атаке. Запишите в блокнот.

Техника заземления «5-4-3-2-1».

Это упражнение позволяет «пройтись» по пяти своим чувствам, что поможет вернуть вас в настоящее. Это успокаивающая техника, которая поможет вам справиться с непростыми для вас или стрессовыми ситуациями. Для начала сделайте глубокий вдох/выдох животом.

5 – присмотритесь: Оглянитесь вокруг себя, последовательно фиксируя свой взгляд на каких-либо пяти предметах и проговаривая вслух их названия. Например, я вижу компьютер, я вижу чашку, я вижу дерево и т.п.

4 – почувствуйте: Сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле и отметьте последовательно четыре испытываемых вами ощущения, проговаривая их вслух. Например, я ощущаю тепло в своих ступнях, я ощущаю очки на носу, я ощущаю подушку, на которой сижу и т.п.

3 – прислушайтесь: Прислушайтесь к трем разным звукам. Это может быть шум улицы за вашим окном, звук работающего холодильника или урчание у вас в животе. Проговаривайте вслух названия источников каждого из этих звуков.

2 – принюхайтесь: Назовите две вещи, запах которых вы можете ощутить. Если понадобится, можете перейти в другое место и понюхать что-нибудь. Если вы не можете понюхать что-нибудь в данный момент или не можете перейти в другое место, назовите два ваших любимых запаха.

1 – попробуйте на вкус: Назовите что-то, что вы могли бы попробовать на вкус. Это может быть, например, зубная паста из тюбика или кусочек сливочного масла. Если вы не можете в данный момент попробовать что-либо на вкус, назовите продукт, вкус которого вам нравится больше всего. В завершение подвигайтесь, почувствуйте землю под ногами. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

В завершении консультации участники выполнили технику, направленную на расслабление и снятие эмоционального напряжения. Дыхательная гимнастика «Дышите глубже».

Данное упражнение снимет напряжение, и вы можете использовать его в повседневной жизни. Когда вы испытываете эмоциональное напряжение,

обратите внимание на то, как вы дышите. Дыхание включает три фазы: вдох – пауза – выдох. При повышенном беспокойстве или раздражительности начинайте дышать так: вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Следите за результатом, длительность каждой фазы можно увеличивать. Для того, чтобы успокоиться, собраться с силами чередовать фазы можно так: вдох – выдох – пауза. Попробуем!

Обсуждение проведенного занятия. Общение участников и консультанта в свободной форме.

### **Консультативная встреча 5.**

**Тема:** «Я в гармонии с собой».

**Цель:** Переработка и нейтрализация травматической информации с помощью создания контейнеров или символических защитных форм. Расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Встреча начинается с актуализации и воспоминания обсуждаемых копинг-стратегий с прошлой сессии из колоды МАК «Соре».

Знакомство с мандалотерапией и темой контейнирования в арт-терапии.

Важную роль в ситуациях повышенного напряжения, стресса, разного рода кризиса может играть использование таких приемов саморегуляции, которые основаны на представлении или создании контейнеров, или символических защитных форм. Это позволяет снижать эмоциональное напряжение, регулировать поведение и соматические проявления, связанные с травматическим стрессом. Неприятные симптомы, переживания, мысли и воспоминания, связанные со стрессом, могут быть символически помещены в соответствующий контейнер с целью самозащиты, а также переработки или нейтрализации травматической информации. Делая это, вы как бы убираете эту информацию «с глаз долой» и организуете себя для продуктивной деятельности. В то же время наличие контейнера, в который вы поместили

травматический материал, позволит вам при желании и готовности, когда ваше состояние стабилизируется, обратиться к осмыслению и психологической переработке прошлого опыта.

Создание контейнирующих форм и помещение в них связанных с травмой мыслей и переживаний может рассматриваться как эффективный способ саморегуляции, защищающей от повторной травматизации. Следующее упражнение предполагает создание различных контейнирующих символических форм наподобие ящичков, сосудов, коробок и т.д., в которые можно помещать неприятную информацию.

Арт-терапевтическая техника «Контейнирующая мандала», помогает быстро справиться с негативными эмоциями. Когда эмоции не подавляются, когда им дается место и обозначение, когда мы можем их видеть, они не захватывают нас полностью, но так, же не накапливаются внутри (рискуя однажды прорваться наружу в не самый подходящий момент). Для проявления сильных эмоций нам требуется безопасная обстановка и принимающая, поддерживающая фигура. В арт-терапии этой фигурой может служить лист бумаги, а еще лучше мандала.

Форма круга и представляет собой тот самый контейнер, а благодаря плотным границам мандалы, эмоции выгружаются и не «расплескиваются» наружу.

Материала: плотный лист А4, масляная пастель или цветные карандаши.

Нарисуйте круг с ровными и четкими границами (для этого можно обвести тарелку). С помощью спонтанной штриховки «поместите» в мандалу свое состояние. Важно, мы не рисуем образ внутри мандалы, мы не рисуем своих обидчиков или обстоятельства, которые нас расстроили. Мы выражаем свое состояние, и чаще всего это выглядит как хаотичная штриховка, спирали, разные линии.

Создайте одну мандалу. Обозначьте нарисованное чувство и состояние. Примите его как часть вашей эмоциональной жизни. Подробно

анализировать содержание мандалы не нужно, но, если в процессе пришли какие-то осознания, можно потом подумать над ними. Далее от мандалы можно экологично избавиться или отложить в папку с работами.

Следующим этапом в работе выполняется техника «Гармонизирующая мандала». Мандала – служит и гармонизирующей формой круга, имеющего границы и центр. В нее можно помещать любые состояния, эмоции, вопросы, желания. Она позволяет выплеснуть переживания в безопасный «контейнер», и в то же время центрирует и балансирует их.

Материалы: лист бумаги А4, основа для круга, любые изобразительные материалы.

Возьмите лист, нарисуйте с помощью круглой тарелки широкий круг и заполните пространство круга, выражая намерение создать рисунок гармонизирующего текущего состояния. Используйте любые изобразительные материалы, которые хочется взять в работу (карандаши, пастель, фломастеры, краски). «Пообщайтесь» с мандалой.

- Что изображено в мандале?
- Какие ощущения, чувства и ассоциации она вызывает?
- Какое название вы бы ей дали?
- Какое послание она несет? Запишите. Если рисунок вас вдохновляет, нравится – можете повесить его на видное место и «подпитываться» этим состоянием.

Опишите ваше состояние после техники. Что вы ощущали, какие выводы сделали?

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

## Консультативная встреча 6.

### Тема: Ресурсы. Часть 1.

**Цель:** Выявление ресурсов в жизни, понимание значимости ресурсного состояния.

Сегодня поговорим о ресурсах и ресурсном состоянии.

Беседа с клиентами о том, как они понимают понятия ресурса в жизни человека. Участники высказывают мнения по этому вопросу, делятся собственными соображениями, переживаниями.

Консультант поясняет, что ресурсное состояние – это состояние энергетического и эмоционального подъема, во время которого значительно повышается продуктивность деятельности. В этом состоянии человек полон сил, воодушевлен и мотивирован. Ресурс – это любое действие, состояние или явление реальности, которое позволяет человеку творить, любить и радоваться. Жизненная энергия прибавляется обычно от всего, что способствует проявлению положительных эмоций: увлечения, любимая работа, здоровые отношения, спорт и др. Задавайте себе следующие вопросы: Что является для меня ресурсом в настоящее время? Что является для меня источником энергии?

Техника «Витамины для души».

Возьмите лист формата А4 и разделите его на три колонки. В первой напишите те действия, которые 100% дают чувство легкости, сосредоточенности, уверенности, после и во время которых становится легче, ресурснее. Во второй колонке, те действия, которые 50 на 50, т.е. может эти действия сработают в кризисной напряженной ситуации, а может и нет. В третьей колонке те действия, которые не помогают совсем.

Участники делятся друг с другом (по желанию) своими списками, обсуждают варианты, находят общее и различное друг у друга.

Арт-терапевтическая техника «Источник ресурса». Перед выполнением техники, сделали практику заземления, спокойное дыхание, удобная и



расслабленная поза. Возьмите лист плотной бумаги и любые художественные средства. Изобразите источник своего ресурса, своих жизненных сил. Старайтесь выразить свои внутренние ощущения на лист. Дайте себе время чтобы «войти в поток» и изобразить источник своего ресурса максимально раскрытым, наполненным и ярким.

Посмотрите на получившийся образ. Что это за источник? Что это за ресурсы? Сохраните рисунок и оставьте на видном месте, чтобы «подпитываться» от него.

Выполним технику с метафорическими ассоциативными картами «Ресурсы, варианты, позиции».

Проблемная ситуация сужает поле зрения. Однако всегда существует пространство вариантов, и на одну и ту же ситуацию можно смотреть с разных позиций. Это упражнение поможет вам открыть для себя пространство вариантов, ресурсов, путей решения и их комбинаций, а не заикливаться на чем-то одном. У каждого человека есть как минимум три позиции, из которых можно выбирать стратегию поведения в той или иной ситуации. Это «взрослый», «родитель» и «ребенок».

Позиция «взрослого» – это логичные и продуманные действия, которые исходят из личного жизненного опыта. «Взрослый» обычно составляет продуманный план действий, взвешивает все «за» и «против».

Позиция «родителя» характеризуется уже устоявшимися стереотипами и отработанными алгоритмами действий. Девиз родителя: «Взять и сделать».

А вот «ребенок» все делает играючи, непосредственно, творчески. О последствиях задумывается редко, главное – чтобы было весело и интересно.

Подумайте о ситуации, в которой вам нужна помощь или поддержка, и вытяните из колоды, ВЗ три любые карты. Эти карты говорят о тех ресурсах, которые могут быть использованы, исходя из разных позиций. Первая карта – ресурс, который выбрал бы ребенок, вторая карта – родитель, третья карта – взрослый. Каждую карту можно проанализировать, руководствуясь следующим алгоритмом:

1. Назовите одним словом то, что изображено на карте.
2. К каким действиям относительно каждой позиции отсылает карта?
3. В чем принципиальное отличие действий каждой из позиций?
4. Если бы карта могла говорить, какое послание она бы произнесла из каждой позиции?

Обсуждение проведенного занятия. Общение участников и консультанта в свободной форме.

## **Консультативная встреча 7.**

### **Тема: Ресурсы. Часть 2.**

**Цель:** Создание метафорического образа помощника как внутреннего ресурса. Осознание ресурсов поддержки для обращения к ним в разных жизненных ситуациях. Снижение внутреннего напряжения.

Выполним арт-терапевтическую технику «Мой помощник». В этой технике мы будем работать с образом сказочного помощника или тотемного животного (кому как больше нравится). В каждом из нас существует множество сил, которые не всегда проявлены. Не проявлены они потому, что мы к ним просто не обращаемся и не призываем на помощь.

**Материалы:** лист А4, любые художественные материалы.

Подумайте о запросе, который сейчас для вас актуален. Решение, какой-то задачи, поддержка в определенной ситуации. Представьте, что у вас есть сказочный помощник, который готов прийти к вам на помощь. Это может быть животное или сказочный персонаж, а может и тот и другой вместе. Изобразите его и пообщайтесь с ним.

Задайте вопросы:

- Кто ты такой?
- Какой силой ты обладаешь?
- Какой совет ты мог бы мне дать?

Рефлексия: Как вы чувствуете себя после техники? Какие выводы сделали? Как это поможет вам в жизни?

Теперь поговорим об окружающих нас людях. Создадим определенную сеть социальной поддержки.

Социальная поддержка, это когда у вас есть люди, с которыми вы действительно можете поговорить, которых вы считаете близкими и с которыми вы можете разделить свои радости, проблемы. Социальная поддержка - это чувство принятия и причастности.

Выполним технику «Люди-опоры». Составьте список людей, которых ощущаете своими опорами. Не в том смысле, что на их плечи можно перекинуть часть своих обязанностей или тяжелых дел, а в том, что их глаза всегда смотрят на вас с любовью, добротой и участием. Им не все равно, что с вами происходит, они живо интересуются, что вы чувствуете, как справляетесь, куда идете. Их поддержка важна, при этом тактична и экологична. Они умеют найти нужные слова, чтобы воодушевить и мягко успокоить. Каких людей из своей жизни вы узнали в этом описании?

Смысл упражнения: понять, кому идти за объятиями, беречь этих людей. Вкладываться в отношения с ними.

Приемы быстрого умственного заземления. Запишите в блокнот.

- Подумайте о своих любимых вещах: какое время года является для вас самым любимым, какая еда (цвет, животное, день недели, месяц года и т.д.) вам нравится больше всего.

- Вспомните людей, которые нравятся вам: вы можете нарисовать их в своем воображении или взглянуть на их фотографии.

- Медленно проговаривайте алфавит.

- Вспомните слова своей любимой песни.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Обсуждение ощущений, эмоций от проведенного занятия.

## Консультативная встреча 8.

**Тема:** «Путь героя».

**Цель:** Развитие креативности, навыков спонтанного говорения, формирование умений сочинять сказки. Применение сказочной метафоры для лучшего понимания самого себя и решения своих проблем.

В начале встрече организовывается обсуждение, участники группы высказываются, что они понимают под метафорой. Вспоминаем любимые сказки из детства. Рассуждают, как разные герои в сказках справляются с трудностями и преградами на своем пути.

Техника «Коллективная сказка» с применением сказочной колоды МАК.

1. Первый участник ВЗ достаёт из колоды карту, выкладывает её на стол лицом вверх и (или) показывает всем участникам, и начинает рассказывать сказку, основываясь на сюжете выбранной карты.

2. Следующий участник ВЗ достаёт карту, кладёт её справа от первой. Его задача повторить зачин истории и продолжить сказку, опираясь на сюжет своей карты.

3. Далее, каждый участник повторяет историю, рассказанную до него и продолжает её.

4. Сказку заканчивает первый участник. Его задача привести определенную мораль в сказку, подытожив всё сказанное ранее.

5. Коллективное обсуждение.

Психолог рассказывает участникам «Как выходить из стрессовых ситуаций» по Дейлу Карнеги, который предлагает следующие специальные приемы: самодисциплина, нежная забота, расслабление, упражнения, чувство юмора, помощь окружающих. Обсуждения с участниками каждого приема.

Притча «Морковь, яйцо и кофе».

«Приходит к отцу молодая девушка и говорит: - Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против

течения, у меня нет больше сил, что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? – спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде – ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

- А кофе? – спросила дочь.

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде, и изменили ее – превратили кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...».

Обсуждение притчи.

В завершении выполним медитативную, релаксационную технику «На берегу».

Как пример метода самонаблюдения. «Закройте глаза и слушайте мой голос. Представим, что мы сидим на берегу. И смотрим на бурный поток. Может казаться, что не получилось. Нет. У нас все получается. Как мы знаем самое главное то, что мы делаем. Если внимание уходит и не хочет стабильности, мы мягко возвращаем внимание на поток. Мы сидим на берегу, смотрим на бурный поток. Мы просто наблюдатели. Внимание уходит, мягко возвращаем его. И здесь время от времени, я буду давать вам такую аффирмацию «Я наблюдаю, я отдельно, я помню». Может возникнуть

такое, что нас этот поток затягивает, начинаем тонуть в нем. Помню, наблюдаю, я отдельно. Повторяем себе, чтобы поток нас не зацепил. Это поток наших мыслей, переживаний. Мы все делаем спокойно, терпеливо, возвращаем свое внимание. Сто раз убегает внимание, сто раз возвращаем. Это процесс пассивный. Самонаблюдение пассивный процесс. Это спокойное, отрешенное наблюдение содержимого собственной психики в данный момент. Мы не вмешиваемся, только наблюдаем. Ничего не исправляем, никуда не вмешиваемся, смотрим на поток. Спокойно, отрешенно, смотрим на поток. Подключаем интерес. «Я наблюдаю, я отдельно, я помню». Внимание убегает, мягко возвращаем. Поток. Мы на берегу. Поток мыслей, переживаний, эмоций, ситуаций. Не вмешиваемся, только наблюдаем. Если сейчас у вас периоды осознанности будут сменяться периодами отождествления, все в порядке, растворяйтесь. Это естественно на начальном этапе. Внимание возвращаем, спокойно, возвращаем себя из потока и сажаем на берег. Мягко. Смотрим спокойно, отрешенно. Сейчас, когда у вас процесс вошел в осознанную стадию, мы пойдем немного дальше. У кого-то может возникнуть какая-то идея, настолько увлекательная, что хочется ее думать и думать пока она не забылась. Это такой интеллектуальный соблазн. Если это случилось, это нормально, это может помочь, если это действительно ценная идея вы ее не забудете. Вы ее доработайте, додумайте позже. Сейчас главная задача не поддаваться интеллектуальному соблазну. Сейчас мы начинаем следующий этап, мы подключаем интеллектуальную цензуру. Если мысль выскочила, достойная интересная, я ее додумаю потом, не забуду. Сейчас мы действуем, по принципу мастеров Дау, которые нам говорят, оставь сейчас мудрость, отбрось знания, это нам окупиться во стократ. Ключевым моментом в практике самонаблюдения является невмешательство и отстраненность. Не поддавайтесь на искушение, организовать, упорядочить мысли, эмоции, переживания. Это сейчас нам не нужно. Нам сейчас важно чтобы поток нашего сознания шел, так как он считает нужным. Это главное. И сейчас мы

практикуем в соответствии именно с тем уровнем, на котором мы находимся сейчас, не пытаемся углубиться, не пытаемся сделать по-другому. Сейчас наша задача научиться быстро достигать состояния умственной тишины. «Я отдельно, я наблюдаю, я помню». Мысли убегают, возвращаем. «Я отдельно, я наблюдаю, я помню» Не вмешиваюсь. Следующий этап. Вводим эмоциональную цензуру, мы ее отключаем. Мы не избегаем отрицательных эмоций, неприятных переживаний, если они появятся. Мы не выталкиваем их из нашей сферы сознания, с другой стороны мы не удерживаем образы, которые для нас положительны, ярко окрашены в красивые краски. Сейчас мы работаем над прямоотой сознания, прямота сознания состоит в том, чтобы, сохраняя отрешенность, беспристрастность не задерживать приятные и не выталкивать не приятное. Мы не осуждаем себя, не обвиняем. Все мысли наши. Потихонечку возвращаемся, встаем с берега, отряхиваемся, если кому надо. Тело пусть делает, что хочет, потянулись, повернулись». Делимся.

Обсуждение ощущений, эмоций от проведенного занятия. Общение участников и консультанта в свободной форме.

## **Консультативная встреча 9.**

**Тема: «Моя цель, мой результат»**

**Цель:** Субъективное восприятия клиентом собственных стратегий целеполагания. Формирование цели. Возможность оценить разные варианты принимаемого решения.

Обсуждение на тему: почему не всегда, получается, достигать поставленные цели?

Знакомство клиентов с тем как правильно ставить цели по принципу SMART.

Цель – это понимание конечного результата ваших действий. И чем подробнее вы представляете этот результат, тем лучше и легче сможете достичь цель. Как раз в этом и помогает SMART технология. Хорошо

сформулированный результат – это набор критериев описания цели, выполнение которых позволяет эту цель легко достичь. Итак, цель:

**S – Specific, конкретная.** Конкретность означает, что при постановке цели точно определен результат, который необходимо достичь. Цель сформирована конкретно, точно и понятно.

**M – Measurable, измеримая.** Измеримость означает подбор критериев оценки успеха: в рублях, штуках, удавах, попугаях – как вам удобнее. Цель поддается количественному определению с указанием критериев, позволяющих определить степень их достижения.

**A – Attainable, достижимая.** Достижимость – не значит «синица в руках», скорее, вера в достижимость цели, анализ ресурсов ее достижения. Цель выполнима, но требует приложения усилий.

**R – Relevant, актуальная.** Каждая цель должна обладать актуальностью в отношении ваших желаний. Ее не должны вам навязывать родители, супруги или друзья. Цель отвечает потребностям. Цель релевантна другим задачам.

**T – Time-bound, ограниченная во времени.** Ограниченность по времени предполагает наличие срока реализации цели, графика этапов ее реализации. В какие сроки (день/месяц/год) цель должна быть достигнута?

Участникам предлагается вспомнить несколько своих целей и проверить по предложенной структуре. Групповое обсуждение получившихся результатов.

Психолог-консультант предлагает участникам технику принятия решений «Квадрат Декарта».

При помощи «Квадрата Декарта» легко установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить последствия любого варианта принимаемого решения. «Квадрат Декарта» рассчитан на то, чтобы сначала подумать, но не просто перебрать в голове несколько вариантов, а расписать всё на бумаге, следуя определённой технологии. Техника в данной



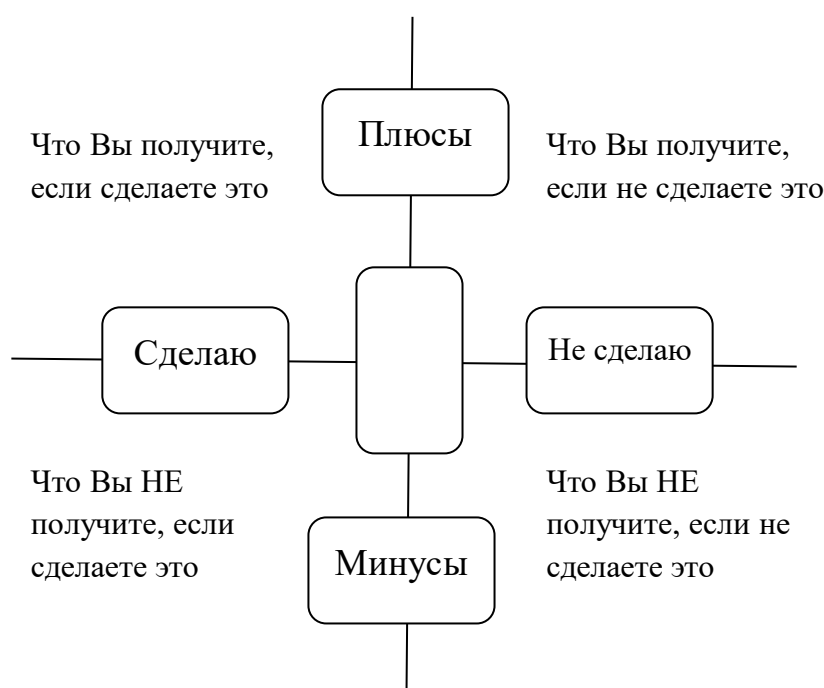
интерпретации представлена с использованием МАК и также заключается в том, что нужно рассмотреть проблему/ситуацию, ответив на 4 вопроса.

Инструкция:

1. Найдите ВО свой сегодняшний образ в портретной колоде и положите его в середину листа.

2. Затем представьте, что вам даст этот выбор (смотреть схему) и достать на каждый вариант ВЗ из универсальной колоды карту-картинку. Если нужно, добавить слова.

3. Обсуждение. Делаем выводы, записываем интересные мысли.



Приемы быстрого физического заземления. Запишите в блокнот.

- Подставьте кисти рук под струю воды. Экспериментируйте с теплой и холодной водой, чтобы понять, какая подходит вам больше.
- Умойте прохладной водой себе лицо.
- Носите у себя в кармане какой-нибудь небольшой объект, например, камешек, морскую раковину или кусочек ткани. Прикасайтесь к нему каждый раз, когда вам нужно вернуться в настоящее.
- Прикасайтесь к окружающим вас предметам: касайтесь кресла, в котором вы сидите, кофейного столика, своего письменного стола, своей одежды или

карандаша. Обращайте внимание на подробности: какого цвета этот предмет, каков его вес? Сравнивайте между собой объекты, которых вы касаетесь.

- Двигайтесь: попрыгайте, потянитесь.
- Сожмите кисти рук в кулаки, затем разожмите их.
- Похлопайте в ладоши, потрите руки друг о друга.

Рекомендации по формированию позитивного мышления. Запишите в блокнот.

«Три волшебных вопроса». Они помогут вам, в сложных ситуациях.

- Что в случившемся есть хорошего?
- Чему я могу научиться?
- Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

«Преимущества сложившейся ситуации».

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

- Попытаться переключить внимание.
- Попробовать объективно описать напряженную ситуацию.
- Найти преимущества сложившейся ситуации.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия.

## **Консультативная встреча 10.**

**Тема: Заключительное занятие**

**Цель:** Гармонизация эмоционального состояния. Ресурсная поддержка как напоминание о возможностях, силе, безопасности и устойчивости. Подведение итогов, получение обратной связи.

Техника «Коллаж силы».

Техника коллаж позволяет нам создать творческую работу, не волнуясь о художественных навыках. В коллаже можно передать различные

переживания и чувства, значимые явления или предметы, используя как прямые, так и символические значения образов. Создание коллажа – это разговор с бессознательным, когда из многообразия мы выбираем только то, что в данный момент актуально. Но важно помнить, что выбор этот делаем мы сами, решая, размещать на нем тот или иной образ, или нет.

В данной технике мы будем создавать ресурсный коллаж. Он сможет поддержать вас сейчас, а также служить талисманом и напомином о вашей силе, ваших возможностях, о безопасности и устойчивости в остальное время.

Материалы: плотная бумага, картон или лист комфортного для вас размера, клей, ножницы, журналы и картинки, материалы для декора (наклейки, ленты, краски, штампы).

Создайте свой коллаж силы, отразив в нем то, что поддерживает ваше чувство безопасности, уверенности и всего остального, что ассоциируется у вас с темой силы и для чего она сейчас требуется. Отбирая и наклеивая образы, каждый раз задавайте себе вопрос: «В чем еще моя сила? Как еще выглядит моя сила?»

Рефлексия: Какие силы и ресурсы вы отразили в коллаже? Какие чувства испытываете, когда смотрите на свою работу?

Рекомендация. Сделайте дома технику «Шкатулка моих радостей».

Памятка по выполнению техники.

Когда мы в стрессе, мы забываем о пользе любимых занятий, забываем о том, что способно поддержать нас и вернуть к жизни. Создайте свою шкатулку радостей, которая всегда будет под рукой.

Материалы: бумага, вырезки из журналов, гуашь, цветные карандаши, пастель, клей и ножницы.

Вспомните о том, что помогает вам в трудных ситуациях. Объятия близких? Любимая песня? Вкусное блюдо из детства или просмотр любимого кино? У каждого будут свои варианты. Найдите для каждого из них картинку-напоминание в журнале или нарисуйте сами. Затем создайте

для себя шкатулку, куда сможете уместить все свои радости, помощники. В моменты стресса обращайтесь к ней.

Актуализируем проведенные занятия, создадим карточки-шпаргалки «Навыки совладания».

1. Составьте карточки для каждого из освоенных и понравившихся вами способов совладания. Смотрите образец и можете заготовить столько экземпляров незаполненных карточек-шпаргалок, сколько посчитаете нужным. В каждую такую карточку впишите какое-либо чувство и соответствующую ему стратегию. Когда вы опечалены, вам нравится рисовать? Когда вы разгневаны, вам нравится слушать музыку? Когда вы встревожены, у вас возникает желание прогуляться на свежем воздухе? Постарайтесь, чтобы одного взгляда на карточку было достаточно для того, чтобы вам сразу было понятно, как поступать в том, или ином случае.

- запишите на карточке соответствующий способ совладания;
- нарисуйте предмет, которым вы можете воспользоваться в этом случае;
- изобразите свой способ совладания.

2. Поместите карточки в месте, где они всегда будут у вас под рукой (например, у себя в комнате). Когда в следующий раз у вас возникнет то или иное неприятное чувство, выберите из колоды своих карточек-шпаргалок ту, на которой указан соответствующий способ совладания.

Когда у меня возникает чувство _____ я могу ...
---

Когда у меня возникает чувство _____ я могу ...
---

В заключение занятия выполним технику «Спасибо мне». Помните, как номинанты, получившие «Оскар», выходят на сцену и обязательно говорят благодарственную речь. Представьте, что вы тоже получили такой «Оскар» – но не за какое-то конкретное достижение, а за то, как живете свою жизнь. За то, что сделали и делаете, как справляетесь с трудностями, стрессовыми ситуациями, какие цели себе ставите и что приносите в мир. Запишите и произнесите свою благодарственную речь. Условие одно – вы можете благодарить только себя. Нельзя упоминать никого со стороны. Потому что вашу жизнь жили и живете только вы. Да, в компании других людей, часто с их поддержкой, но сейчас ваш звездный час. Итак, вы прекрасно выглядите, в глазах блеск, в руках статуэтка, в зале тишина – и вы начинаете!

Спасибо мне за то, что...

Смысл данного упражнения: присвоить себе ответственность не только за то, что в жизни не получается, но и за то, что получается блестяще. Или просто за то, что вы не сдаетесь, не отчаиваетесь и не опускаете руки. Это упражнение про осознание жизни как волшебства, главное чудо в котором – вы сами.

Обсуждение проведенного занятия. В итоге встречи участники дают консультанту обратную связь по консультативной программе.

В программе были использованы техники А.И. Копытина, А.Ю. Гращенковой, Н.В. Балабановой, П.О. Постельгиной, Ольги Примаченко, Халлоран Джанин.

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса экспериментальной группы после проведения программы

№	Респондент	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	А. К.	7	11	12	12	5	12	10	14
2	О. С.	5	11	10	9	3	11	9	12
3	А. В.	11	12	12	12	9	15	17	12
4	Л. Ф.	6	10	11	8	5	12	12	11
5	Я. В.	13	9	12	11	9	12	11	12
6	И. Б.	9	7	17	15	11	9	11	12
7	Е. М.	8	13	14	8	9	14	15	15
8	М. Т.	8	7	9	13	6	6	14	13
9	А. Р.	9	14	15	8	10	18	17	19
10	А. Л.	9	10	16	8	11	16	12	10

Таблица 2. – Результаты исследования по методике «Копинг-механизмы» Э. Хейма экспериментальной группы после проведения программы

№	Респондент	Выбор вариантов разрешения трудных и стрессовых ситуаций		
		А	Б	В
1	А. К.	6	4	1
2	О. С.	10	4	7
3	А. В.	4	4	5
4	Л. Ф.	9	4	4
5	Я. В.	9	1	2
6	И. Б.	6	5	7
7	Е. М.	6	4	5
8	М. Т.	6	4	1
9	А. Р.	9	4	1
10	А. Л.	4	3	6

Таблица 3. – Результаты исследования по методике «Соре» Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина  
экспериментальной группы после проведения программы

№	Респондент	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
1	А. К.	16	9	13	9	12	6	4	16	6	8	12	10	15	8	10
2	О. С.	13	7	12	12	16	6	4	11	4	7	15	4	13	6	14
3	А. В.	14	8	9	9	12	12	4	13	5	13	12	4	11	12	13
4	Л. Ф.	16	11	8	7	8	7	4	10	8	10	4	7	13	9	12
5	Я. В.	16	11	10	11	12	4	4	16	6	8	12	4	10	12	13
6	И. Б.	10	6	14	16	16	4	4	4	4	10	16	4	16	13	13
7	Е. М.	12	11	10	9	12	8	8	8	11	10	9	4	9	11	12
8	М. Т.	14	8	6	13	12	6	8	10	5	12	9	4	11	8	12
9	А. Р.	16	13	12	10	15	14	15	16	10	13	7	8	12	13	14
10	А. Л.	11	7	10	8	12	8	4	8	10	13	8	9	12	8	12



Таблица 4. – Результаты исследования по методике «Шкала психологического благополучия» К. Риффа (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) экспериментальной группы после проведения программы

№	Респондент	Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
1	А. К.	75	65	71	81	74	76	440
2	О. С.	79	74	74	77	76	75	442
3	А. В.	74	68	64	64	76	65	402
4	Л.Ф.	67	57	61	67	65	76	384
5	Я. В.	57	63	60	65	59	59	361
6	И. Б.	46	24	48	65	51	38	254
7	Е. М.	69	62	63	74	65	74	402
8	М. Т.	66	57	64	59	60	62	361
9	А. Р.	60	60	57	66	61	60	363
10	А. Л.	58	61	48	57	55	50	311

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности полученных результатов, у испытуемых экспериментальной группы нами, был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

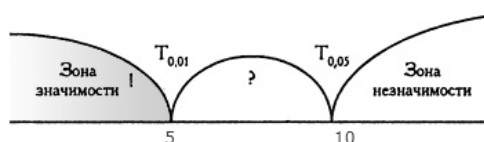
$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров до и после формирующего эксперимента уровня снижения напряженности копинг-стратегий

N	И. Ф.	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	А. К.	89	83	-6	6	8
2	О. С.	83	70	-13	13	10
3	А. В.	110	100	-10	10	9
4	Л.Ф.	79	75	-4	4	6.5
5	Я. В.	94	91	-3	3	5
6	И. Б.	95	91	-4	4	6.5
7	Е. М.	96	96	0	0	1.5
8	М. Т.	76	76	0	0	1.5
9	А. Р.	110	109	-1	1	3.5

10	А. Л.	93	92	-1	1	3.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:						3

**Ось значимости:**



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

Для расчета статистических данных использовался сайт

<https://www.psychol-ok.ru>

Так, в нашем случае  $T_{\text{эмп.}} = 3$

Определим критические значения  $T$  для  $n=10$

$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01) = 5$

$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 10$

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$ , то  $H_0$  отвергается и принимается  $H_1$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95%.

Таким образом, согласно расчету  $T$ -критерия Вилкоксона, между показателями уровня сформированности копинг-стратегий в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, следовательно, групповое психологическое консультирование явилось действенным инструментом психологической помощи.