

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ГЕРАСИМОВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Заведующий кафедрой

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

25 05 2026 

Руководитель

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

25 05 2026 

Обучающийся

Герасимова А.В.

25 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Проблема стрессоустойчивости в психологии.....	7
1.2. Стрессоустойчивость в подростковом возрасте.....	13
1.3. Методы и формы развития стрессоустойчивости подростков.....	19
Выводы по главе 1.....	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	29
2.1. Организация и методики исследования.....	29
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	33
2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента..	41
Выводы по главе 2.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет к личности все более высокие требования: умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, справляться с информационными и эмоциональными перегрузками, сохранять психологическое благополучие в ситуации неопределенности. Особенно уязвимой в этом отношении является подростковая возрастная группа, которая переживает сложный период биологических, психологических и социальных преобразований. Интенсивное половое созревание, смена ведущей деятельности, формирование самосознания и кризис идентичности, а также перестройка отношений со взрослыми и сверстниками делают этот возраст сенситивным для возникновения дистресса. Именно в этот период закладываются основы эмоционально-волевой регуляции и способности к конструктивному совладанию с жизненными трудностями, однако при отсутствии целенаправленной поддержки у многих подростков формируются дезадаптивные паттерны поведения, которые могут сохраняться и во взрослой жизни.

Несмотря на наличие в психологической науке фундаментальных трудов по проблемам стресса и совладающего поведения, в реальной практике общеобразовательных организаций системная работа по формированию стрессоустойчивости подростков отсутствует. Как правило, школьные психологи ориентированы на диагностику и коррекцию уже возникших отклонений, а профилактические программы носят фрагментарный, эпизодический характер и не опираются на интеграцию современных подходов – когнитивно-поведенческого, копинг-ресурсного и возрастного. Родители и педагоги также часто не обладают достаточными знаниями и навыками, чтобы целенаправленно развивать у подростков эмоциональную саморегуляцию и адаптивные способы поведения в стрессовых ситуациях. В результате проблема стресса остается нерешенной, а ее последствия – тревожные расстройства, психосоматические заболевания, снижение

успеваемости и девиантное поведение – приобретают все более массовый характер.

В связи с этим возникает необходимость в разработке и внедрении в образовательный процесс специальной программы, направленной на развитие стрессоустойчивости подростков. Такая программа должна быть комплексной, учитывать возрастные особенности обучающихся и включать три основных направления: формирование навыков эмоциональной регуляции (овладение техниками самоуспокоения, релаксации и осознанности), обучение конструктивным копинг-стратегиям (проблемно-ориентированным, поиску социальной поддержки, позитивному переосмыслению), а также развитие жизнестойкости – убежденности в своей вовлеченности, способности контролировать события и принимать вызовы судьбы. Именно интеграция этих трех компонентов может обеспечить устойчивое повышение стрессоустойчивости, а не временное ситуативное облегчение.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной программы развития стрессоустойчивости обучающихся подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости в психологии.
2. Охарактеризовать стрессоустойчивость в подростковом возрасте.
3. Дать обзор методов и форм развития стрессоустойчивости подростков.
4. Описать организацию и методики эмпирического исследования.
5. Выявить исходные показатели стрессоустойчивости подростков на констатирующем этапе.
6. Разработать программу развития стрессоустойчивости и оценить ее эффективность по результатам контрольного этапа.

Объект исследования: стрессоустойчивость подростков

Предмет исследования: развитие стрессоустойчивости подростков

Гипотеза исследования: применение специально разработанной программы, направленной на формирование навыков эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости, будет способствовать повышению стрессоустойчивости обучающихся подросткового возраста

Методы исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ литературы, систематизация и обобщение информации, анализ данных.
2. Эмпирические методы: опрос, эксперимент.
 - методика «Шкала психологического стресса PSM-25» (Лемура – Тесье – Филлиона), адаптированная Н.Е. Водопьяновой,
 - методика «Копинг-стратегии подростков» (Adolescent Coping Scale) в адаптации Т.Л. Крюковой,
 - методика «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), представляющий собой адаптацию опросника Hardiness Survey С. Мадди.
3. Методы количественной и качественной обработки полученных данных: сопоставление процентных долей.
4. Методы развивающей работы:
 - методы специально организованного обучения (упражнения на когнитивную реструктуризацию, алгоритм ABCDE, веер альтернатив, ситуационный анализ, групповая дискуссия);
 - методы моделирования поведения (ролевые игры, поведенческие эксперименты, элементы тренинга);
 - методы телесной терапии (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация).

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярск. В исследовании приняло участие 25 обучающихся в возрасте 14–15 лет.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанных материалов в практике работы

общеобразовательных организаций, в деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей. Результаты исследования могут быть применены при разработке программ психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 32 источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема стрессоустойчивости в психологии

Проблема стрессоустойчивости личности занимает одно из центральных мест в современной психологической науке, что обусловлено возрастающей интенсивностью воздействия стрессогенных факторов на человека в условиях динамично изменяющейся социальной реальности. Концептуальное осмысление феномена стресса и механизмов противодействия его негативному влиянию на психическое и физическое здоровье индивида началось в середине XX века с фундаментальных работ канадского физиолога Ганса Селье, который определил стресс как неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование. Однако последующее развитие научных представлений о стрессе существенно расширило и углубило понимание данного феномена, переместив акцент с чисто биологических аспектов на психологические механизмы переживания и преодоления стрессовых воздействий [25].

Современная психология стресса рассматривает данное явление не только как состояние напряжения организма, возникающее под влиянием сильных воздействий, но и как сложный психофизиологический процесс, включающий когнитивную оценку ситуации, эмоциональное реагирование и поведенческие стратегии совладания с трудностями. Принципиально важным для понимания природы стрессоустойчивости стал транзакционный подход, разработанный американскими психологами Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман, которые обосновали положение о том, что стресс возникает в результате взаимодействия личности и среды, при котором индивид оценивает ситуацию как превышающую его ресурсы и угрожающую благополучию. Такая трактовка стресса как транзакции между человеком и окружающей средой открыла новые перспективы для исследования индивидуальных

различий в реагировании на стрессовые воздействия и разработки методов повышения стрессоустойчивости [15].

В отечественной психологии проблема стрессоустойчивости разрабатывалась в контексте изучения адаптационных возможностей личности, эмоциональной регуляции поведения, психологической устойчивости к экстремальным условиям деятельности. Существенный вклад в понимание механизмов стрессоустойчивости внесли работы Л.А. Китаева-Смыка, который проанализировал психологию стресса в различных видах человеческой деятельности и выделил специфические типы стрессовых реакций. Важное значение имеют исследования В.А. Бодрова, посвященные психологическому стрессу в профессиональной деятельности и факторам, определяющим устойчивость личности к стрессовым воздействиям. Современные отечественные ученые рассматривают стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, характеризующееся необходимой степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, детерминированное уровнем активации ресурсов организма и психики [3].

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии отсутствует единое общепринятое определение понятия «стрессоустойчивость». Различные исследователи акцентируют внимание на разных аспектах данного феномена, что приводит к многообразию теоретических подходов и терминологической вариативности. Некоторые авторы используют термин «психологическая устойчивость», другие предпочитают понятия «эмоциональная устойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «резистентность к стрессу». При этом содержательное наполнение этих понятий во многом пересекается, что свидетельствует о сложности и многомерности исследуемого феномена. В наиболее общем виде стрессоустойчивость можно определить как способность личности сохранять оптимальный уровень функционирования психики и поведения в условиях воздействия стрессогенных факторов [31].

Структурный анализ стрессоустойчивости позволяет выделить несколько взаимосвязанных компонентов этого психологического феномена. Когнитивный компонент включает особенности восприятия и оценки стрессовых ситуаций, способность к рациональному анализу проблемной ситуации, гибкость мышления, прогнозирование последствий. Эмоциональный компонент характеризуется особенностями эмоционального реагирования на стрессовые воздействия, способностью к регуляции эмоциональных состояний, эмоциональной устойчивостью. Поведенческий компонент проявляется в характере действий человека в стрессовой ситуации, в выборе стратегий преодоления трудностей, в сохранении продуктивности деятельности в сложных условиях. Мотивационно-волевой компонент связан с целеполаганием, силой мотивации, способностью к волевым усилиям, настойчивостью в достижении цели несмотря на препятствия [18].

Особое значение для понимания природы стрессоустойчивости имеет концепция копинг-стратегий, или стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. Под копинг-стратегиями понимаются когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Традиционно выделяют два основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированные, направленные на рациональное решение проблемной ситуации, и эмоционально-ориентированные, нацеленные на регуляцию эмоциональных переживаний. Исследования показывают, что эффективность той или иной копинг-стратегии зависит от специфики стрессовой ситуации, личностных особенностей индивида, наличия социальной поддержки. Стрессоустойчивые личности характеризуются более широким репертуаром копинг-стратегий и способностью гибко их использовать в зависимости от ситуации [4].

Важнейшим фактором, определяющим уровень стрессоустойчивости, являются личностные особенности индивида. Многочисленные исследования выявили связь стрессоустойчивости с различными чертами личности. Так, показана положительная корреляция стрессоустойчивости с такими

качествами, как эмоциональная стабильность, интернальный локус контроля, самоэффективность, оптимизм, жизнестойкость. Напротив, такие личностные характеристики, как нейротизм, тревожность, ригидность мышления, пессимистический атрибутивный стиль, снижают устойчивость к стрессу. Особенно значимой для стрессоустойчивости является концепция жизнестойкости, разработанная американским психологом С. Мадди и адаптированная в отечественной психологии Д.А. Леонтьевым. Жизнестойкость понимается как система убеждений о себе, мире и отношениях с миром, которая включает три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Высокий уровень жизнестойкости способствует преодолению стрессовых ситуаций и личностному росту в процессе преодоления трудностей [16].

Наряду с личностными факторами, на стрессоустойчивость влияют социально-психологические условия жизнедеятельности человека. Особую роль играет социальная поддержка, понимаемая как помощь и содействие со стороны значимых окружающих. Исследования убедительно показывают, что наличие развитой системы социальной поддержки существенно снижает негативное влияние стрессовых факторов на психологическое благополучие личности. Социальная поддержка может быть эмоциональной (выражение сочувствия, понимания), инструментальной (конкретная помощь в решении проблемы), информационной (предоставление полезной информации) и оценочной (обратная связь, подтверждающая ценность человека). Особенно значимой социальная поддержка является в кризисные периоды развития личности, к которым относится подростковый возраст [24].

Психофизиологические основы стрессоустойчивости связаны с особенностями функционирования нервной, эндокринной и иммунной систем организма. Индивидуальные различия в реактивности этих систем на стрессовые воздействия определяют физиологическую составляющую стрессоустойчивости. Важную роль играют типологические особенности нервной системы: сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Современные нейрофизиологические исследования выявили значение функциональной асимметрии мозга, особенностей работы лобных долей, состояния нейромедиаторных систем для регуляции стрессовых реакций. Понимание психофизиологических механизмов стрессоустойчивости открывает перспективы для разработки комплексных методов ее повышения, сочетающих психологические тренинги с физическими упражнениями, релаксационными техниками, оптимизацией режима дня [11].

Значительный интерес представляет вопрос о возможности развития стрессоустойчивости. Длительное время в психологии доминировало представление о стрессоустойчивости как относительно стабильной характеристике личности, детерминированной преимущественно врожденными факторами. Однако современные исследования убедительно доказывают, что стрессоустойчивость может быть развита посредством целенаправленного психологического воздействия. Эффективными методами развития стрессоустойчивости являются когнитивно-поведенческая терапия, направленная на формирование адаптивных способов мышления и поведения; тренинги эмоциональной регуляции; обучение техникам релаксации и медитации; развитие навыков проблемно-ориентированного копинга; формирование позитивного мышления и жизнестойкости. Особую актуальность приобретает задача профилактического развития стрессоустойчивости у детей и подростков в образовательном процессе [6].

Таким образом, анализ состояния проблемы стрессоустойчивости в психологической науке позволяет констатировать, что данный феномен является многомерным конструктом, включающим когнитивные, эмоциональные, поведенческие и психофизиологические аспекты. Стрессоустойчивость определяется сложным взаимодействием личностных особенностей, социальных условий и физиологических характеристик индивида. Важнейшим выводом современных исследований является положение о принципиальной возможности развития стрессоустойчивости посредством специально организованного психолого-педагогического

воздействия, что создает теоретическую основу для разработки практических программ развития данного качества у обучающихся.

В нашем исследовании мы придерживаемся определения В.А. Бодрова и А.А. Обознова, понимая под стрессоустойчивостью интегративное свойство личности, обеспечивающее адаптацию к экстремальным воздействиям за счет активации ресурсов организма и психики.

1.2. Стрессоустойчивость в подростковом возрасте

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и противоречивых периодов развития личности, характеризующийся глубокими изменениями во всех сферах психической жизни и социального функционирования индивида. Это период интенсивного физического созревания, кардинальной перестройки эндокринной системы, формирования новой социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Подростковый возраст традиционно рассматривается в психологии как кризисный этап онтогенеза, сопровождающийся повышенной эмоциональной лабильностью, конфликтностью, склонностью к рискованному поведению, что существенно снижает психологическую устойчивость личности к стрессовым воздействиям и актуализирует проблему развития стрессоустойчивости именно в этом возрастном периоде [32].

Специфика стрессоустойчивости в подростковом возрасте определяется целым комплексом возрастно-психологических факторов. Прежде всего, необходимо отметить особенности физиологического развития подростков, связанные с пубертатными изменениями. Интенсивная гормональная перестройка организма приводит к повышению реактивности нервной системы, усилению эмоциональных реакций, снижению порога чувствительности к стрессовым воздействиям. Нейрофизиологические исследования показывают, что в подростковом возрасте происходит активное развитие префронтальной коры головного мозга, отвечающей за процессы

саморегуляции, планирования и контроля поведения. Однако это развитие еще не завершено, что объясняет недостаточную сформированность механизмов произвольной эмоциональной регуляции у подростков и их повышенную уязвимость к стрессу [13].

Когнитивное развитие в подростковом возрасте характеризуется переходом к формально-операциональному мышлению, что открывает новые возможности для анализа и осмысления жизненных ситуаций, но одновременно создает и новые источники стресса. Развитие рефлексии и способности к абстрактному мышлению приводит к тому, что подростки начинают остро переживать расхождение между идеалом и реальностью, между своими притязаниями и возможностями их реализации. Подростковый максимализм, склонность к категоричным суждениям, недостаточная гибкость мышления затрудняют адаптивное реагирование на трудные ситуации. Вместе с тем когнитивное развитие создает предпосылки для формирования зрелых копинг-стратегий, основанных на рациональном анализе проблемы и планировании путей ее решения [4].

Центральным новообразованием подросткового возраста является формирование самосознания и личностной идентичности. Этот процесс сопряжен с интенсивными эмоциональными переживаниями, связанными с самоисследованием, самоанализом, поиском ответов на экзистенциальные вопросы о смысле жизни, своем месте в мире. Подростки чрезвычайно чувствительны к оценкам окружающих, особенно сверстников, что делает их уязвимыми к стрессам социального характера: непринятию в группе, конфликтам, ситуациям неуспеха. Нестабильность самооценки, характерная для данного возраста, обуславливает эмоциональную неустойчивость и затрудняет преодоление стрессовых ситуаций. Вместе с тем формирование позитивной идентичности и устойчивой адекватной самооценки является важнейшим ресурсом развития стрессоустойчивости подростков [12].

Изменение социальной ситуации развития в подростковом возрасте связано с расширением сферы социальных контактов, возрастанием

самостоятельности, формированием новых типов отношений со взрослыми и сверстниками. Ведущей деятельностью подростков становится интимно-личностное общение со сверстниками, которое приобретает особую значимость и эмоциональную насыщенность. Подростки испытывают острую потребность в принятии группой, в дружеских и романтических отношениях. Неудовлетворенность этих потребностей, проблемы в общении со сверстниками являются одним из наиболее сильных стрессоров для подростков. Одновременно происходит трансформация отношений с родителями, характеризующаяся стремлением к автономии и эмансипации от родительского контроля, что нередко приводит к конфликтам и усиливает стрессовую нагрузку [17].

Важнейшим фактором, определяющим специфику стрессоустойчивости подростков, является учебная деятельность и связанные с ней требования и нагрузки. В подростковом возрасте существенно усложняется содержание образования, возрастает объем учебной информации, повышаются требования к самостоятельности и ответственности обучающихся. Подростки сталкиваются с необходимостью профессионального самоопределения, подготовки к экзаменам, что создает дополнительную стрессовую нагрузку. Ситуация учебного стресса усугубляется в условиях высокой конкуренции, завышенных ожиданий родителей, страха неудачи. Исследования показывают, что учебный стресс является одной из основных причин ухудшения психологического благополучия подростков [22].

Особенности эмоциональной сферы подростков существенно влияют на их стрессоустойчивость. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, интенсивностью и лабильностью эмоциональных переживаний, склонностью к аффективным реакциям. Подростки испытывают трудности в регуляции своих эмоциональных состояний, что проявляется в импульсивности поведения, резких перепадах настроения, чрезмерно острых реакциях на незначительные события. Недостаточная сформированность навыков эмоциональной саморегуляции

является одним из ключевых факторов, снижающих стрессоустойчивость подростков. Вместе с тем подростковый возраст является сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта и формирования адаптивных стратегий эмоциональной регуляции [23].

Копинг-поведение подростков имеет специфические особенности, отличающие его от совладающего поведения взрослых. В начале подросткового возраста преобладают эмоционально-ориентированные и избегающие копинг-стратегии, которые не всегда являются эффективными для решения проблемных ситуаций. Подростки нередко прибегают к таким непродуктивным способам совладания со стрессом, как уход в виртуальную реальность, отрицание проблемы, агрессивное реагирование. По мере взросления и накопления жизненного опыта репертуар копинг-стратегий расширяется, возрастает использование проблемно-ориентированных стратегий, связанных с активным поиском решения проблемы. Однако процесс формирования зрелого копинг-поведения у подростков требует целенаправленной психолого-педагогической поддержки [14].

Гендерные особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте являются предметом многочисленных исследований. Показано, что девочки-подростки в целом более уязвимы к стрессу и имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с мальчиками. Они чаще используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, склонны к руминации (мысленному пережевыванию проблемы), более остро реагируют на межличностные стрессоры. Мальчики-подростки чаще прибегают к избегающим стратегиям и внешне-обвиняющим реакциям, склонны к рискованному поведению как способу справиться со стрессом. Эти гендерные различия необходимо учитывать при разработке программ развития стрессоустойчивости подростков [10].

Семейные факторы играют важнейшую роль в формировании стрессоустойчивости подростков. Стиль семейного воспитания, характер детско-родительских отношений, эмоциональный климат в семье

существенно влияют на развитие способности подростков справляться со стрессом. Авторитетный стиль воспитания, сочетающий эмоциональное принятие и разумный контроль, способствует формированию стрессоустойчивости. Напротив, авторитарный, гипо- или гиперопекающий стили воспитания затрудняют развитие адаптивных копинг-стратегий. Особенно негативное влияние на стрессоустойчивость подростков оказывают семейные конфликты, развод родителей, алкоголизация или психические заболевания членов семьи, насилие в семье [19].

Социальная поддержка со стороны сверстников и значимых взрослых является важнейшим ресурсом стрессоустойчивости подростков. Наличие близких дружеских отношений, возможность получить эмоциональную поддержку и практическую помощь в трудной ситуации существенно снижают негативное влияние стресса. Подростки, имеющие развитую систему социальной поддержки, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия и эффективнее справляются со стрессовыми ситуациями. Особую роль играет поддержка со стороны педагогов, которые могут не только оказать конкретную помощь, но и обучить подростков конструктивным способам преодоления трудностей [28].

Рискованное поведение подростков нередко рассматривается как дезадаптивная реакция на стресс. Употребление психоактивных веществ, делинквентное поведение, агрессия, самоповреждающее поведение могут быть попытками справиться с тяжелыми эмоциональными переживаниями, уйти от проблем. Такие формы поведения создают порочный круг: вместо решения проблемы они усугубляют стрессовую ситуацию и дополнительно снижают стрессоустойчивость. Профилактика рискованного поведения подростков должна включать обучение конструктивным копинг-стратегиям и развитие навыков эмоциональной регуляции [9].

Важнейшим направлением работы по развитию стрессоустойчивости подростков является формирование их психологической грамотности – знаний о стрессе, его проявлениях, способах совладания. Понимание подростками

природы своих эмоциональных переживаний, осознание того, что стресс является нормальной реакцией на трудности и может быть преодолен, способствует более адаптивному реагированию на стрессовые ситуации. Психологическое просвещение подростков может осуществляться в различных формах: лекции, беседы, тренинговые занятия, самостоятельная работа с психологической литературой [21].

Таким образом, стрессоустойчивость в подростковом возрасте имеет специфические особенности, обусловленные возрастными-психологическими характеристиками данного периода развития. Подростки являются особо уязвимой группой в отношении стрессовых воздействий в силу физиологической, когнитивной и социально-психологической незрелости. Вместе с тем подростковый возраст представляет собой сензитивный период для развития стрессоустойчивости через формирование навыков эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий, позитивной самооценки и жизнестойкости. Понимание специфики стрессоустойчивости подростков является необходимым условием для разработки эффективных методов ее развития в образовательном процессе.

1.3. Методы и формы развития стрессоустойчивости подростков

Целенаправленное развитие стрессоустойчивости подростков в условиях образовательной организации представляет собой сложную психолого-педагогическую задачу, требующую комплексного подхода и использования разнообразных методов и форм работы. Современная педагогическая практика располагает обширным арсеналом средств, направленных на формирование у обучающихся способности эффективно противостоять стрессовым воздействиям, развитие навыков эмоциональной регуляции и конструктивного совладания с трудными жизненными ситуациями. Однако эффективность применения этих методов существенно зависит от их систематичности, учета возрастных и индивидуальных особенностей подростков, создания благоприятной образовательной среды, способствующей психологическому благополучию обучающихся [5].

В психолого-педагогической литературе методы развития стрессоустойчивости классифицируют по разным основаниям: по направленности воздействия, по форме организации, по теоретической основе. Рассмотрим основные из них.

Психологическое просвещение является базовым методом развития стрессоустойчивости, поскольку оно направлено на формирование у подростков понимания природы стресса, его проявлений и способов управления стрессовыми реакциями. В рамках психологического просвещения обучающиеся получают информацию о физиологических и психологических механизмах стресса, о влиянии стресса на здоровье и деятельность, о существующих стратегиях преодоления стрессовых ситуаций. Психологическое просвещение может осуществляться в форме лекций, бесед, семинаров, создания информационных стендов, распространения памяток и буклетов, использования видеоматериалов. Особенно эффективны интерактивные формы психологического просвещения, предполагающие

активное участие подростков в обсуждении, анализе ситуаций, обмене опытом [1].

Тренинговые методы занимают центральное место в системе работы по развитию стрессоустойчивости подростков. Социально-психологический тренинг представляет собой форму активного обучения, основанную на принципах групповой динамики и предполагающую отработку конкретных навыков через систему упражнений, ролевых игр, групповых дискуссий. В контексте развития стрессоустойчивости наиболее распространены тренинги эмоциональной регуляции, тренинги развития копинг-навыков, тренинги уверенного поведения, коммуникативные тренинги. Преимущество тренинговой формы работы заключается в том, что она обеспечивает не только получение знаний, но и формирование практических умений, дает возможность апробировать новые формы поведения в безопасной среде, получить обратную связь от группы [29].

Методы когнитивно-поведенческой терапии широко используются в работе с подростками для формирования адаптивных способов мышления и поведения в стрессовых ситуациях. Основная идея когнитивно-поведенческого подхода состоит в том, что эмоциональные и поведенческие реакции человека на ситуацию определяются не самой ситуацией, а ее когнитивной интерпретацией. Следовательно, изменяя дезадаптивные паттерны мышления, можно изменить эмоциональное реагирование и поведение. В работе с подростками используются такие когнитивные техники, как выявление и оспаривание иррациональных убеждений, когнитивная реструктуризация, децентрация, проверка реальностью. Поведенческий компонент включает методы постепенной экспозиции, поведенческие эксперименты, обучение навыкам решения проблем [30].

Релаксационные методы направлены на обучение подростков навыкам произвольной регуляции психофизиологического состояния и снижения уровня напряжения. Существуют различные техники релаксации, которые могут применяться в работе с подростками. Прогрессивная мышечная

релаксация по Джекобсону основана на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, что приводит к общему снижению мышечного тонуса и психологическому расслаблению. Дыхательные техники включают различные упражнения на регуляцию дыхания (диафрагмальное дыхание, ритмическое дыхание, дыхание с удлиненным выдохом), которые способствуют активизации парасимпатической нервной системы и снижению физиологического возбуждения. Визуализация и управляемое воображение предполагают создание мысленных образов приятных, безопасных мест, что обеспечивает психологическое расслабление [7].

Методы развития эмоционального интеллекта играют важную роль в формировании стрессоустойчивости, поскольку способность понимать и регулировать свои эмоции является ключевым фактором эффективного совладания со стрессом. Развитие эмоционального интеллекта подростков включает несколько направлений. Первое направление – развитие способности к распознаванию эмоций (как своих, так и других людей), расширение эмоционального словаря, понимание причин возникновения эмоций. Второе направление – формирование навыков выражения эмоций социально приемлемыми способами. Третье направление – развитие способности к регуляции эмоциональных состояний, включающей как когнитивные стратегии (переоценка ситуации), так и поведенческие (отвлечение, физическая активность). Методами развития эмоционального интеллекта являются групповые дискуссии об эмоциях, анализ эмоциональных ситуаций, ролевые игры, тренинговые упражнения, ведение дневника эмоций [2].

Развитие жизнестойкости и позитивного мышления является важным направлением работы по повышению стрессоустойчивости подростков. Жизнестойкость, включающая компоненты вовлеченности, контроля и принятия риска, формируется через создание ситуаций успешного преодоления трудностей, укрепление веры подростков в свои способности, поощрение активной жизненной позиции. Методы позитивной психологии

направлены на развитие оптимистического атрибутивного стиля, способности видеть позитивные аспекты даже в трудных ситуациях, благодарности, надежды. Эффективными являются такие методы, как ведение дневника благодарности, упражнения на выявление и использование личных сильных сторон, анализ прошлого опыта успешного преодоления трудностей, постановка позитивных целей [31].

Обучение навыкам решения проблем представляет собой структурированный подход к совладанию со стрессовыми ситуациями, включающий несколько последовательных шагов. Первый шаг – ориентация в проблеме, которая включает признание наличия проблемы, принятие того, что проблемы являются нормальной частью жизни, веру в собственную способность справиться с проблемой. Второй шаг – определение и формулирование проблемы, сбор информации о ситуации, выявление препятствий на пути к достижению цели. Третий шаг – генерация альтернативных решений, использование техники мозгового штурма для выдвижения максимально возможного количества вариантов решения. Четвертый шаг – оценка альтернатив и принятие решения, взвешивание преимуществ и недостатков каждого варианта. Пятый шаг – реализация решения и проверка результата, оценка эффективности выбранного решения [17].

Развитие коммуникативных навыков и навыков асертивного поведения является важным аспектом повышения стрессоустойчивости подростков, поскольку значительная часть стрессовых ситуаций в этом возрасте связана с межличностными отношениями. Асертивность понимается как способность открыто выражать свои мысли, чувства, потребности, отстаивать свои права, при этом не нарушая прав других людей. Обучение асертивному поведению включает развитие навыков активного слушания, выражения своих чувств и потребностей с использованием «Я-высказываний», конструктивной критики, отказа на неприемлемые требования, просьбы о помощи. Методами развития коммуникативных навыков являются ролевые игры, моделирующие

различные ситуации взаимодействия, анализ коммуникативных ситуаций, поведенческие репетиции [6].

Методы арт-терапии эффективно используются в работе с подростками для снижения эмоционального напряжения и развития навыков совладания со стрессом. Арт-терапевтические техники обеспечивают возможность выражения и переработки сложных эмоциональных переживаний через творческую деятельность. Рисование, лепка, создание коллажей, музыкальная импровизация, танцевально-двигательная терапия, драматерапия – все эти методы могут применяться как в индивидуальной, так и в групповой работе с подростками. Особенностью арт-терапевтических методов является их недирективность, отсутствие оценки создаваемого продукта, что создает безопасную атмосферу и особенно важно для подростков с их чувствительностью к оценкам [25].

Телесно-ориентированные методы основаны на признании неразрывной связи между телесными и психическими процессами и используют работу с телом как средство психологического воздействия. В контексте развития стрессоустойчивости применяются различные техники работы с телесным напряжением, обучение осознанию телесных сигналов стресса, методы телесной релаксации. Физическая активность, спортивные занятия, йога являются эффективными средствами снижения стресса и повышения общей устойчивости организма. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, улучшению настроения, повышению самооценки, развитию волевых качеств [15].

Библиотерапия – метод психологической работы, основанный на использовании специально подобранной литературы для решения психологических проблем. Чтение и обсуждение книг, героями которых являются сверстники, сталкивающиеся с различными трудностями и находящие способы их преодоления, помогает подросткам осмыслить собственные проблемы, увидеть возможные пути их решения, получить эмоциональную поддержку через идентификацию с литературным героем.

Библиотерапия может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой форме (обсуждение прочитанных произведений в группе) [3].

Использование современных информационных технологий открывает новые возможности для развития стрессоустойчивости подростков. Существуют компьютерные программы и мобильные приложения, направленные на обучение техникам релаксации, развитие эмоциональной регуляции, формирование позитивного мышления. Онлайн-тренинги, вебинары по психологии стресса расширяют доступ подростков к психологическим знаниям и навыкам. Вместе с тем необходимо учитывать, что чрезмерное использование цифровых технологий может само по себе стать источником стресса, поэтому важно формировать у подростков навыки цифровой гигиены [27].

Групповая форма работы имеет особые преимущества в развитии стрессоустойчивости подростков, учитывая центральную роль общения со сверстниками в данном возрасте. Группа предоставляет возможность получить поддержку, увидеть, что другие подростки сталкиваются с аналогичными проблемами, обменяться опытом совладания с трудностями, получить обратную связь от сверстников. Групповые занятия могут проводиться в различных форматах: тренинги, группы психологической поддержки, дискуссионные клубы. Важно создавать в группе атмосферу безопасности, принятия, конфиденциальности, что обеспечивается соблюдением определенных групповых правил [32].

Индивидуальное психологическое консультирование необходимо для подростков, испытывающих серьезные трудности в совладании со стрессом, имеющих высокий уровень тревожности, депрессивные состояния. Индивидуальная работа позволяет учесть специфику проблемы конкретного подростка, темп его продвижения, обеспечить безопасное пространство для обсуждения личных переживаний. В индивидуальной работе могут использоваться различные терапевтические подходы: когнитивно-

поведенческая терапия, гештальт-терапия, экзистенциальная терапия, в зависимости от характера проблемы и особенностей подростка [12].

Работа с родителями является необходимым компонентом системы развития стрессоустойчивости подростков, поскольку семья оказывает значительное влияние на формирование копинг-стратегий. Работа с родителями включает психологическое просвещение по вопросам стресса и способов его преодоления, повышение родительской компетентности в создании поддерживающей среды для подростка, коррекцию дисфункциональных стилей воспитания. Формы работы с родителями разнообразны: родительские собрания, лектории, семинары, индивидуальное консультирование, детско-родительские группы [4].

Создание благоприятной образовательной среды является важнейшим условием развития стрессоустойчивости обучающихся. Образовательная среда должна характеризоваться психологической безопасностью, демократическим стилем взаимодействия, ориентацией на развитие личности ребенка, а не только на академические достижения. Важно оптимизировать учебную нагрузку, исключить чрезмерное давление и необоснованно высокие требования, создавать ситуации успеха для каждого обучающегося. Педагоги должны владеть навыками эмоциональной поддержки обучающихся, способами профилактики и разрешения конфликтов, методами создания позитивного психологического климата в классе [24].

Таким образом, развитие стрессоустойчивости подростков требует применения комплекса разнообразных методов и форм работы, учитывающих многомерность данного феномена и специфику подросткового возраста. Наиболее эффективным является системный подход, предполагающий сочетание различных методов в рамках целостной программы, включающей психологическое просвещение, тренинговую работу, индивидуальное консультирование, создание развивающей образовательной среды, работу с семьей. Успешность развития стрессоустойчивости зависит от

систематичности работы, профессиональной компетентности специалистов, взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Выводы по главе 1

Теоретический анализ проблемы развития стрессоустойчивости подростков позволяет сформулировать следующие основные выводы.

Стрессоустойчивость представляет собой сложное интегративное качество личности, характеризующееся способностью сохранять оптимальный уровень психологического и физиологического функционирования в условиях воздействия стрессогенных факторов. Структура стрессоустойчивости включает когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационно-волевой компоненты, которые находятся в тесном взаимодействии и взаимообусловленности. Современная психологическая наука рассматривает стрессоустойчивость не как стабильную врожденную характеристику, а как динамическое свойство, которое может быть развито посредством целенаправленного психолого-педагогического воздействия.

Подростковый возраст является периодом повышенной уязвимости к стрессовым воздействиям, что обусловлено комплексом возрастнопсихологических особенностей: интенсивными физиологическими изменениями, связанными с пубертатом; формированием самосознания и личностной идентичности; изменением социальной ситуации развития; повышенной эмоциональной лабильностью; недостаточной сформированностью механизмов произвольной регуляции. Основными стрессорами для подростков являются проблемы в межличностных отношениях со сверстниками и родителями, учебные нагрузки, ситуации оценивания, неопределенность будущего. Вместе с тем подростковый возраст представляет собой сензитивный период для формирования навыков эмоциональной регуляции и конструктивных копинг-стратегий.

Развитие стрессоустойчивости подростков требует применения системы разнообразных методов и форм психолого-педагогической работы. Ключевыми направлениями являются психологическое просвещение, формирование навыков эмоциональной регуляции, обучение конструктивным копинг-стратегиям, развитие коммуникативных навыков и асертивного поведения, формирование позитивного мышления и жизнестойкости. Эффективными методами развития стрессоустойчивости являются тренинговые занятия, когнитивно-поведенческие техники, релаксационные методы, методы развития эмоционального интеллекта, арт-терапевтические техники. Необходимым условием эффективности работы по развитию стрессоустойчивости является создание благоприятной образовательной среды и включение в эту работу всех участников образовательного процесса, включая родителей.

Проведенный теоретический анализ создает основу для разработки и проведения экспериментального исследования, направленного на апробацию программы развития стрессоустойчивости подростков и оценку ее эффективности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методики исследования

Исследование развития стрессоустойчивости подростков было организовано на базе одной из школ г. Красноярск в период с сентября 2025 года по апрель 2026 года.

В исследовании приняли участие 25 обучающихся восьмых классов в возрасте 14–15 лет, что является средним подростковым возрастом, характеризующемся наибольшей выраженностью возрастного кризиса и актуальностью проблемы развития стрессоустойчивости.

Для исследования был подобран комплекс психодиагностических методик, обладающих необходимыми психометрическими характеристиками и апробированных в работе с подростками. Подбор методик осуществлялся с учетом принципа комплексности диагностики, предполагающего изучение различных аспектов стрессоустойчивости: уровня стрессовых состояний, особенностей копинг-поведения, личностных характеристик, влияющих на стрессоустойчивость.

Для оценки уровня стрессовых состояний подростков использовалась методика «Шкала психологического стресса PSM-25» (Лемура – Тесье – Филлиона), адаптированная Н.Е. Водопьяновой. Данная методика представляет собой скрининговый инструмент для измерения феноменологической структуры переживаний стресса и содержит 25 пунктов, описывающих различные проявления стрессового состояния (физические, эмоциональные, поведенческие). Респонденты оценивают частоту проявления каждого признака по 8-бальной шкале. Суммарный балл позволяет определить уровень психологического стресса: низкий (до 99 баллов), средний (100–154 балла) или высокий (155 и более баллов). Преимуществом данной методики является ее краткость, простота в обработке, чувствительность к изменениям состояния, что делает ее удобной для использования в качестве

инструмента оценки эффективности программы развития стрессоустойчивости [22].

Для изучения доминирующих стратегий преодоления стрессовых ситуаций применялся опросник «Копинг-стратегии подростков» (Adolescent Coping Scale) в адаптации Т.Л. Крюковой. Методика включает 80 утверждений, которые группируются в 18 шкал, отражающих различные стратегии совладания: работа, достижения (активная деятельность по решению проблемы); беспокойство (фокусировка на тревожных переживаниях); друзья (поиск социальной поддержки у сверстников); принадлежность (стремление быть с другими людьми); чудо (надежда на чудесное разрешение проблемы); несовладание (избегание проблемы); разрядка (эмоциональное отреагирование); общественная деятельность (помощь другим); игнорирование (отрицание проблемы); самообвинение (принятие ответственности за проблему на себя); уход в себя (социальная изоляция); духовность (обращение к вере, молитве); позитивный фокус (концентрация на положительных аспектах); профессиональная помощь (обращение к специалистам); релаксация (использование техник расслабления); физическая рекреация (занятия спортом); отвлечение (переключение внимания); активный отдых (развлечения). Представленные в восемнадцати шкалах стратегии образуют три стиля совладающего поведения: продуктивный, непродуктивный и социальный (совладание с помощью других).

Данная методика позволяет получить профиль копинг-стратегий конкретного подростка и определить доминирующие способы совладания со стрессом [13].

Для изучения личностных характеристик, связанных со стрессоустойчивостью, применялся «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, представляющий собой адаптацию опросника Hardiness Survey С. Мадди. Методика измеряет три компонента жизнестойкости: вовлеченность (убежденность в том, что участие в жизни дает максимальный

шанс найти что-то стоящее); контроль (убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего); принятие риска (убежденность в том, что все происходящее способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта).

Общий показатель жизнестойкости и показатели по отдельным компонентам позволяют оценить выраженность этого важного личностного ресурса стрессоустойчивости [28].

Соблюдение этических принципов исследования являлось важным аспектом организации исследовательской работы. Участие подростков в исследовании осуществлялось на добровольной основе при наличии информированного согласия родителей (законных представителей). Родителям и обучающимся была предоставлена полная информация о целях, задачах, методах исследования, планируемых формах работы. Был обеспечен принцип конфиденциальности: результаты индивидуальной диагностики не разглашались, при обсуждении результатов в группе использовались обобщенные данные. Подростки имели право отказаться от участия в исследовании на любом этапе без каких-либо негативных последствий [8].

Таким образом, организация исследования была направлена на обеспечение валидности и надежности получаемых результатов через тщательный подбор диагностического инструментария. Комплексный характер диагностики обеспечивал получение разносторонней информации об изучаемом феномене и повышал объективность выводов об эффективности разработанной программы.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Констатирующий этап педагогического эксперимента был направлен на выявление исходного уровня стрессоустойчивости подростков, определение характерных для них особенностей эмоционального состояния и доминирующих копинг-стратегий. Результаты первичной диагностики позволили получить объективную картину состояния исследуемых параметров до начала реализации развивающей программы. Проведенная диагностика выявила ряд проблемных зон в области стрессоустойчивости подростков, что подтвердило актуальность разработки и внедрения специальной программы развития данного качества [14].

Результаты констатирующей диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение респондентов по уровням стресса по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Уровни	Респонденты (25 обучающихся)	
	Количество человек	Процент от общего числа
Высокий	10	40%
Средний	12	48%
Низкий	3	12%

Среди респондентов высокий уровень стресса выявлен у 10 человек, что составляет 40% от общего числа обследованных.

Средний уровень стресса выявлен у 12 человек (48%).

Низкий уровень стресса выявлен у 3 человек (12%).

Данные по результатам методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (интегральный показатель психической напряженности, т. е. уровень стресса) представлены на рисунке 1.

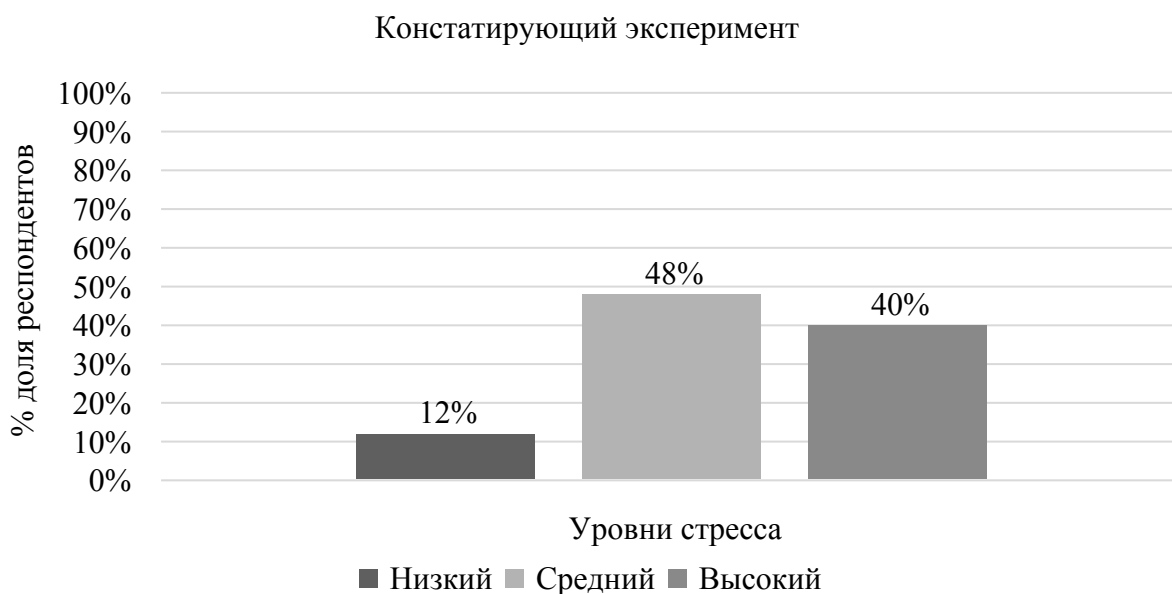


Рисунок 1. Распределение респондентов по уровням стресса по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Значительная часть подростков испытывает высокий уровень стресса. Высокий уровень стресса выявлен у 10 респондентов (40%), данный показатель свидетельствует о выраженной психической напряженности и высокой уязвимости этих подростков перед стрессовыми воздействиями.

Около половины подростков находятся в «зоне психологического риска». Средний уровень стресса зафиксирован у 12 респондентов (48%). Эти подростки проявляют умеренную психическую напряженность и нуждаются в профилактических мероприятиях для предотвращения перехода в категорию с высоким уровнем стресса.

Лишь незначительная часть подростков обладает низким уровнем стресса. Только 3 респондента (12%) находятся в благоприятном психологическом состоянии.

Анализ результатов диагностики уровня психологического стресса с использованием методики PSM-25 показал, что значительная часть обследованных подростков испытывает выраженные стрессовые состояния.

Качественный анализ ответов подростков на отдельные пункты опросника PSM-25 позволил выявить наиболее характерные проявления

стресса в данной возрастной группе. Подростки наиболее часто отмечали такие признаки стрессового состояния, как усталость, трудности концентрации внимания, беспокойство о будущем, раздражительность, нарушения сна, головные боли, мышечное напряжение. Особенно выраженными были когнитивные и эмоциональные проявления стресса, в то время как соматические симптомы отмечались несколько реже.

Результаты констатирующей диагностики по методике копинг-стратегий представлены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение респондентов по доминирующим копинг-стратегиям по методике «Копинг-стратегии подростков» (Т.Л. Крюковой).

Шкала	Респонденты (25 обучающихся)	
	Количество человек	Процент от общего числа
Продуктивный стиль		
Решение проблемы	0	0%
Работа, достижения	4	16%
Духовность	0	0%
Позитивный фокус	3	12%
Непродуктивный стиль		
Игнорирование	0	0%
Уход в себя	1	4%
Чудо	0	0%
Разрядка	6	24%
Самообвинение	0	0%
Беспокойство	8	32%
Несовладание	0	0%
Отвлечение	7	28%
Активный отдых	0	0%
Социальный стиль		
Социальная поддержка	0	0%
Друзья	11	44%
Принадлежность	0	0%
Общественные действия	0	0%
Профессиональная помощь	1	4%

Примечание: у одного обучающегося могут быть доминирующими несколько копинг-стратегий.

Согласно данным таблицы 2, можно сделать вывод, что продуктивные копинг-стратегии слабо представлены в репертуаре обследованных подростков.

Стратегия «Работа, достижения» (активные действия по решению проблемы, планирование, целенаправленная деятельность) является доминирующей у 4 человек (16%). Стратегия «Позитивный фокус» (концентрация на положительных аспектах ситуации, поиск позитивного смысла) выявлена у 3 человек (12%). Стратегии «Решение проблемы», «Духовность» у обследованных подростков не встречаются (0%).

В структуре копинг-стратегий подростков преобладают стратегии, относящиеся к непродуктивному стилю, что свидетельствует о дефиците адаптивных способов совладания со стрессом.

Стратегия «Беспокойство» (фокусировка на тревожных переживаниях, мысленное «пережевывание» проблемы, руминация) является наиболее выраженной: 8 человек (32%). Стратегия «Отвлечение» (переключение внимания на другие виды активности, уход от проблемы) выявлена у 7 человек (28%). Стратегия «Разрядка» (эмоциональное отреагирование через крик, слезы, физическую активность) характерна для 6 человек (24%). Стратегия «Уход в себя» (изоляция, отказ от общения, погружение в свои переживания) выявлена у 1 человека (4%). Стратегии «Игнорирование», «Чудо (Надежда на чудо)», «Самообвинение», «Несовладение», «Активный отдых» не встречаются у обследованных подростков (0%).

Среди стратегий социального стиля (совладание с помощью других) наиболее выраженной является стратегия «Друзья» (поиск поддержки, одобрения, понимания у сверстников): 11 человек (44%), что отражает центральную роль общения со сверстниками в данном возрасте. Стратегия «Профессиональная помощь» (обращение за помощью к специалистам: психологу, социальному педагогу, врачу) выявлена только у 1 человека.

Данные по результатам методики «Копинг-стратегии подростков» (Т.Л. Крюковой) представлены на рисунке 2.

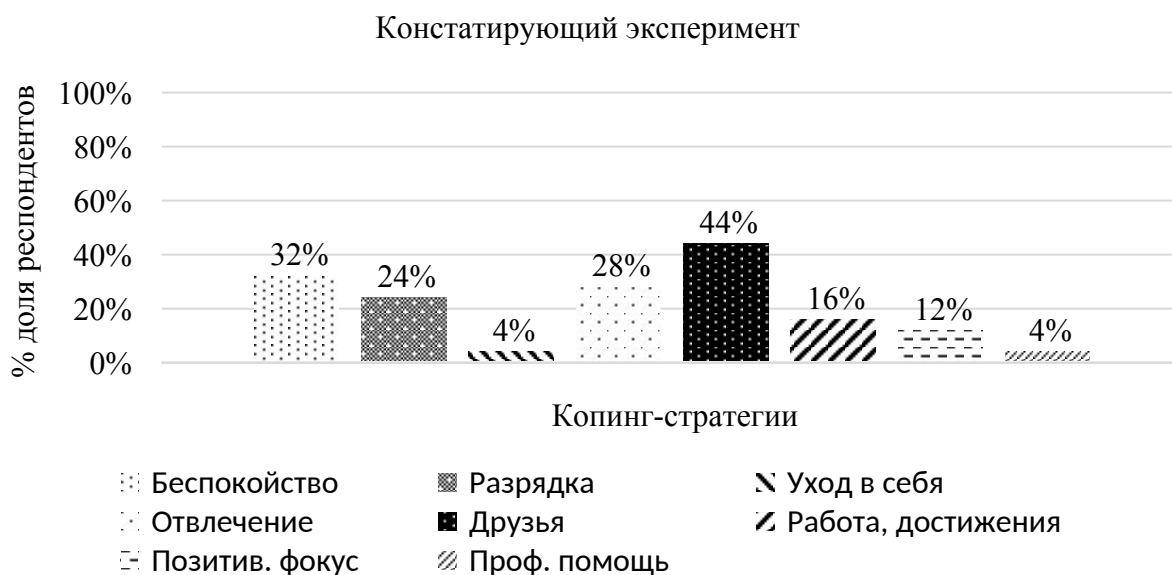


Рисунок 2. Распределение респондентов по доминирующим копинг-стратегиям по методике «Копинг-стратегии подростков» (Т.Л. Крюковой).

В структуре совладающего поведения обследованных подростков доминируют непродуктивные стратегии: «Беспокойство» (32%), «Отвлечение» (28%) и «Разрядка» (24%). Указанные стратегии не способствуют эффективному разрешению стрессовых ситуаций, а, напротив, закрепляют дезадаптивные паттерны поведения.

Доля подростков, использующих продуктивные стратегии «Работа, достижения» и «Позитивный фокус», не превышает 16%. Стратегии «Решение проблемы», «Духовность» не встречаются (0%). Это свидетельствует о дефиците навыков активного преобразования стрессовой ситуации и позитивного переосмысления трудностей.

Обращение к сверстникам за поддержкой (44%) является наиболее распространенной конструктивной стратегией, что соответствует возрастным особенностям подросткового периода.

Результаты констатирующей диагностики по методике «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) представлены в таблице 3.

Распределение респондентов по уровням шкал методики
«Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

Шкала	Уровень	Респонденты (25 обучающихся)	
		Количество человек	Процент от общего числа
Вовлеченность	Высокий	4	16%
	Средний	16	64%
	Низкий	5	20%
Контроль	Высокий	1	4%
	Средний	12	48%
	Низкий	12	48%
Принятие риска	Высокий	2	8%
	Средний	10	40%
	Низкий	13	52%
Жизнестойкость	Высокий	4	16%
	Средний	14	56%
	Низкий	7	28%

Результаты диагностики показывают, что общий уровень жизнестойкости у обследованных подростков находится преимущественно в диапазоне средних и низких значений. Высокий уровень общей жизнестойкости выявлен у 4 человек (16%), средний уровень – у 14 человек (56%), низкий уровень – у 7 человек (28%).

Шкала вовлеченности: высокий уровень вовлеченности выявлен у 4 человек (16%), средний – у 16 человек (64%), низкий – у 5 человек (20%).

Шкала контроля: высокий уровень контроля выявлен только у 1 человека (4%), средний – у 12 человек (48%), низкий – у 12 человек (48%).

Шкала принятие риска: высокий уровень принятия риска выявлен у 2 человек (8%), средний – у 10 человек (40%), низкий – у 13 человек (52%).

Данные по результатам методики «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) представлены на рисунке 3.



Рисунок 3. Распределение респондентов по уровням жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство подростков (64%) имеют средний уровень вовлеченности, что указывает на частичную удовлетворенность своей деятельностью и включенность в жизнь. Однако 20% подростков демонстрируют низкий уровень вовлеченности, что может проявляться в чувстве отчужденности, скуки, нежелании участвовать в школьной и внеучебной деятельности.

Наиболее тревожным является распределение по шкале «Контроль». Около половины подростков (48%) демонстрируют низкий уровень контроля, что свидетельствует об ощущении собственной беспомощности, убежденности в невозможности повлиять на результаты происходящего, склонности к экстернальному локусу контроля (приписывание причин событий внешним обстоятельствам). Это может отражать характерную для подросткового возраста амбивалентность в отношении риска и неопределенности [25]. Лишь 4% подростков имеют высокий уровень контроля.

Более половины подростков (52%) демонстрируют низкий уровень принятия риска, что проявляется в стремлении к безопасности и комфорту,

избегании неопределенных ситуаций, страхе ошибки и нежелании пробовать новое. Лишь 8% подростков обладают высоким уровнем принятия риска и готовы воспринимать трудности как вызов и возможность для развития.

Обобщение результатов констатирующего этапа эксперимента позволило сделать следующие выводы. Во-первых, значительная часть обследованных подростков (40%) испытывает высокий уровень стресса, что негативно сказывается на их психологическом благополучии, учебной деятельности, социальных отношениях. Во-вторых, у подростков преобладают эмоционально-ориентированные и избегающие копинг-стратегии, в то время как проблемно-ориентированные способы совладания развиты недостаточно. В-третьих, уровень жизнестойкости как личностного ресурса стрессоустойчивости у многих подростков недостаточно высок. Выявленные проблемы подтвердили необходимость разработки и реализации специальной программы развития стрессоустойчивости подростков [27].

Полученные результаты легли в основу разработки программы развития стрессоустойчивости подростков, которая была направлена на формирование навыков эмоциональной регуляции, обучение конструктивным копинг-стратегиям, развитие жизнестойкости и позитивного мышления. Эквивалентность экспериментальной и контрольной групп по всем исследуемым параметрам на констатирующем этапе обеспечила корректность дальнейшего экспериментального исследования и возможность объективной оценки эффективности разработанной программы.

2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента

Формирующий этап педагогического эксперимента.

На основе результатов констатирующего этапа эксперимента и теоретического анализа проблемы развития стрессоустойчивости подростков была разработана программа развития стрессоустойчивости подростков, направленная на формирование у обучающихся навыков эффективного совладания со стрессовыми ситуациями. Программа реализовывалась в экспериментальной группе в период с ноября 2025 года по март 2026 года.

Предлагаемая программа опирается на интеграцию когнитивно-поведенческого подхода (А. Бек), теории копинг-стратегий (Р. Лазарус), концепции жизнестойкости (С. Мадди) и возрастной психологии подростков (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин).

Программа предназначена для обучающихся 8–9 классов (14–15 лет). Группа формируется из подростков, добровольно изъявивших желание участвовать в программе, на основе предварительного информирования и получения письменного согласия родителей (законных представителей).

Цель программы: развитие стрессоустойчивости подростков через формирование навыков эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую грамотность подростков в области стресса и способов совладания с ним, сформировать понимание природы стрессовых реакций и возможности их регуляции.
2. Развивать навыки распознавания и выражения эмоций, формировать навыки произвольной эмоциональной регуляции.
3. Обучать подростков конструктивным копинг-стратегиям, включая проблемно-ориентированные способы совладания, техники релаксации, методы когнитивной реструктуризации.

7. Способствовать развитию жизнестойкости и позитивного мышления.

8. Развивать коммуникативные навыки и навыки асертивного поведения как средства профилактики межличностных стрессов.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение общей стрессоустойчивости;
2. Развитие жизнестойкости;
3. Формирование позитивного и реалистичного мышления (снижение когнитивных искажений);
4. Увеличение доли конструктивных копинг-стратегий (проблемно-ориентированных, социально-ориентированных) по сравнению с дезадаптивными;
5. Овладение не менее чем 3–5 приемами саморегуляции (дыхательными, телесными, когнитивными);
6. Умение применять алгоритм ABCDE для оспаривания автоматических мыслей;
7. Сформированность асертивных коммуникативных навыков (использование «Я-сообщений», умение отказать и попросить о помощи).

Форма проведения: групповые тренинговые занятия.

Периодичность: один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 60–90 минут.

Общее количество занятий: 10.

Полный текст программы развития стрессоустойчивости подростков представлен в приложении А.

Календарно-тематический план представлен в Таблице 4.

Календарно-тематический план занятий программы развития
стрессоустойчивости подростков.

Даты	Цель	Содержание
Занятие 1. «Что такое стресс и при чем тут я?»		
4-я неделя ноября (24.11–28.11)	Знакомство с группой, принятие правил, формирование первичного представления о стрессе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия: упражнение «Мое имя и ресурс» (например, «Я Анна, и я умею улыбаться в трудной ситуации»). 2. Принятие групповых правил. 3. Мозговой штурм: «Какие ситуации я считаю стрессовыми?» (фиксация на флипчарте). 4. Мини-лекция «Что такое стресс: эустресс и дистресс, физиология стресса». 5. Упражнение «Сигналы стресса»: работа с плакатом (телесные, эмоциональные, поведенческие признаки). 6. Рефлексия «по кругу»: «Что было новым? О чем задумался?». 7. Домашнее задание: в течение недели заметить 1–2 стрессовые ситуации и записать в дневник.
Занятие 2. «Азбука стресса: тело, эмоции, мысли»		
1-я неделя декабря (01.12–05.12)	Научить распознавать связь между мыслями, эмоциями и поведением в стрессовой ситуации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие и разбор домашнего задания. 2. Упражнение «Одним предложением». 3. Мини-лекция «Треугольник Бека»: мысль – эмоция – поведение. 4. Работа в парах: к предложенным ситуациям достроить треугольник. 5. Упражнение «Достроим треугольник» 6. Работа с дневником: ищем треугольник в реальных ситуациях. 7. Рефлексия и домашнее задание.
Занятие 3. «Мой репертуар копинг-стратегий»		
2-я неделя декабря (08.12–12.12)	Познакомить подростков с понятием «копинг-стратегии» (способы совладания со стрессом), помочь им осознать свой привычный репертуар копингов и разделить их на конструктивные и деструктивные.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания. 2. Мозговой штурм: «Как я справляюсь со стрессом?» 3. Мини-лекция «Что такое копинг-стратегии?» 4. Кейс-метод: «Как поступить?» 5. Упражнение «Дерево копингов» 6. Рефлексия занятия и домашнее задание 7. Ритуал прощания

Занятие 4. «Эмоциональная регуляция: дыхание и тело»		
3-я неделя декабря (15.12–19.12)	Освоить телесно-ориентированные техники саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивную мышечную релаксацию) для снижения острого стресса и восстановления эмоционального равновесия.	1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Разминка «Телесный скан» 3. Мини-лекция «Почему дыхание работает?» 4. Основная часть: освоение техник 5. Закрепление: «Мой быстрый способ» 6. Рефлексия занятия и домашнее задание 7. Ритуал прощания
Занятие 5. «Эмоциональная регуляция: осознанность»		
2-я неделя января (12.01–16.01)	Развить навык произвольного управления вниманием, научить подростков переключаться с тревожных мыслей на непосредственные телесные и сенсорные ощущения («заземление»), а также использовать краткие практики осознанности для снижения эмоционального накала в стрессовых ситуациях.	1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Разминка: «Мыслемешалка» 3. Мини-лекция «Что такое осознанность (mindfulness)?» 4. Основная часть: освоение техник осознанности 5. Закрепление: «Мои три техники» 6. Рефлексия занятия и домашнее задание 7. Ритуал прощания
Занятие 6. «Когнитивная реструктуризация: ловушки мышления»		
3-я неделя января (19.01–23.01)	Познакомить подростков с понятием «когнитивные искажения» (ошибки мышления), научить распознавать наиболее частые искажения в собственных автоматических мыслях и понимать, как они усиливают стресс.	1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Разминка: «Правда или ложь?» 3. Мини-лекция «Что такое когнитивные искажения и почему они возникают?» 4. Основная часть: знакомство с видами искажений 5. Работа с дневниками: «Ловушки в моей голове» 6. Рефлексия занятия и домашнее задание 7. Ритуал прощания
Занятие 7. «Когнитивная реструктуризация: меняем мысли»		
4-я неделя января (26.01–30.01)	Освоить алгоритмы и техники оспаривания неадаптивных автоматических мыслей	1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Повторение: «Блиц-опрос по искажениям»

	(когнитивной реструктуризации) для замены их на более реалистичные и функциональные, что приводит к снижению стресса и более конструктивному поведению.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Мини-лекция «Алгоритм ABCDE» 4. Практика: Техника «Веер альтернатив» 5. Ролевая игра «Суд над мыслью» 6. Работа с дневниками: «Оспариваем свои мысли» 7. Рефлексия занятия и домашнее задание 8. Ритуал прощания
Занятие 8. «Жизнестойкость: мой стержень»		
1-я неделя февраля (02.02–06.02)	Сформировать у подростков понимание жизнестойкости как системы убеждений, помогающей справляться с трудностями, и развить компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие вызова) через практические упражнения и рефлексия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Разминка «Терпение или жизнестойкость?» 3. Мини-лекция «Жизнестойкость по Мадди» 4. Упражнение «Мои правила» (анализ долженствований) 5. Рефрейминг: «Что я могу вынести из этой трудности?» 6. Упражнение «Копилка ресурсов» 7. Рефлексия занятия и домашнее задание 8. Ритуал прощания
Занятие 9. «Коммуникация и асертивность»		
2-я неделя февраля (09.02–13.02)	Сформировать у подростков навыки асертивного поведения как средства профилактики и эффективного преодоления межличностных стрессов, а также обучить техникам «Я-сообщений», отказа и безопасной просьбы о помощи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания 2. Разминка: «Как я обычно реагирую?» 3. Мини-лекция «Асертивность: что это такое?» 4. Отработка «Я-сообщений» 5. Ролевая игра «Сложный разговор» 6. Алгоритмы «Отказ без агрессии» и «Просьба о помощи» 7. Рефлексия занятия и домашнее задание 8. Ритуал прощания
Занятие 10. «Мой арсенал преодоления»		
3-я неделя февраля (16.02–20.02)	Закрепить навыки стрессоустойчивости, сформированные в ходе программы, систематизировать полученные знания и техники, помочь каждому участнику	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия и создание рабочей атмосферы 2. Мозговой штурм «Вспоминаем всё» 3. Упражнение «Карточка ресурсов» 4. Групповая рефлексия «Круг достижений» 5. Итоговое анкетирование (обратная связь)

	создать индивидуальный «план действий» в стрессовых ситуациях, провести рефлексию изменений и завершить групповую работу на позитивной ноте.	6. Ритуал прощания и вручение сертификатов
--	--	--

В основу формирующего этапа легли три группы методов: методы специально организованного обучения, методы моделирования поведения и методы телесной терапии. Выбор этих групп обусловлен их направленностью на развитие когнитивной, эмоционально-волевой, поведенческой и коммуникативной сфер личности подростка, что соответствует цели и задачам программы.

1. Методы специально организованного обучения.

Включают упражнения, направленные на формирование навыков анализа собственных мыслей и эмоций. В программе использовались:

– Упражнения на когнитивную реструктуризацию – обучение выявлению автоматических мыслей, распознаванию когнитивных искажений (катастрофизация, черно-белое мышление, чтение мыслей и др.) и замене их на более реалистичные суждения. Реализовано на занятиях 6 и 7.

– Алгоритм ABCDE – пошаговая схема оспаривания дезадаптивных мыслей (А – активирующее событие, В – мысль, С – последствие, D – оспаривание, Е – новый эффект). Применялся на занятии 7.

– «Веер альтернатив» – техника генерации нескольких возможных объяснений стрессовой ситуации вместо одного негативного. Отрабатывалась на занятии 7.

– Ситуационный анализ (кейс-метод) – разбор реальных проблемных ситуаций из жизни подростков (двойка, конфликт с другом, публичное высмеивание) с поиском конструктивных способов совладания. Ключевое занятие – 3, а также фрагментарно на занятиях 7 и 9.

– Групповая дискуссия – обсуждение правил группы, обмен опытом после упражнений, рефлексия «по кругу» в конце каждого занятия. Использовалась на всех занятиях.

2. Методы моделирования поведения

Предполагают проигрывание и отработку новых форм поведения в безопасной групповой обстановке. В программе использовались:

– Ролевые игры – моделирование сложных коммуникативных ситуаций: разговор с учителем о несправедливой оценке, отказ другу в просьбе, просьба о помощи к родителям, конструктивный выход из конфликта. Центральное занятие – 9.

– Поведенческие эксперименты – выполнение заданий на отработку конкретных навыков в парах или мини-группах, например, произнесение «Я-сообщения», вежливого отказа, ассертивной просьбы. Использовались на занятии 9 и частично на занятии 3.

– Элементы тренинга – система последовательных упражнений, направленных на развитие уверенности, эмпатии, навыков саморегуляции, с обязательной обратной связью от ведущего и группы (занятия 1, 4, 5, 8, 10).

3. Методы телесной терапии.

Направлены на снижение острого стресса через работу с дыханием и мышечным расслаблением. Они помогают подросткам быстро восстанавливать психофизиологическое равновесие. В программе использовались:

– Дыхательные техники – освоение и регулярная тренировка техники «квадрат дыхания» (вдох – задержка – выдох – задержка по 4 счета) как способа экстренной саморегуляции. Проводилось на занятии 4, а также в качестве домашнего задания.

– Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону) – последовательное напряжение и расслабление основных групп мышц (рук, плеч, лица, ног) под руководством ведущего. Занятие 4.

Указанные методы были интегрированы в 10 групповых занятий, каждое из которых имело четкую структуру и домашнее задание для закрепления навыков.

Контрольный этап эксперимента и анализ результатов

По завершении реализации программы в апреле 2026 года была проведена контрольная диагностика обучающихся с использованием того же комплекса методик, что и на констатирующем этапе. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов позволил оценить эффективность разработанной программы развития стрессоустойчивости подростков.

Результаты проведения контрольной диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Шкала психологического стресса PSM-25».

Уровни	Респонденты (25 обучающихся)			
	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	10	40%	8	32%
Средний	12	48%	13	52%
Низкий	3	12%	4	16%

Количество подростков с высоким уровнем стресса снизилось с 10 человек (40%) до 8 человек (32%). Положительная динамика составляет 2 человека (8 процентных пунктов). Это свидетельствует о том, что часть подростков, изначально находившихся в состоянии выраженного дистресса, смогли снизить уровень психической напряженности благодаря участию в программе.

Количество подростков со средним уровнем стресса увеличилось с 12 человек (48%) до 13 человек (52%). Указанное увеличение произошло за счет перехода 2 подростков из категории «высокий уровень» в категорию «средний

уровень», а также перехода 1 подростка со среднего уровня на низкий. Динамика (с 48% до 52%, +4 процентных пункта) является позитивной.

Количество подростков с низким уровнем стресса увеличилось с 3 человек (12%) до 4 человек (16%). Положительная динамика составляет 1 человека (4 процентных пункта). Увеличение произошло за счет перехода 1 подростка из категории «средний уровень» в категорию «низкий уровень».

Данные по результатам контрольной диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Шкала психологического стресса PSM-25».

Положительным результатом является переход 2 подростков из категории «высокий уровень стресса» в категорию «средний уровень» и 1 подростка из категории «средний уровень» в категорию «низкий уровень». Таким образом, доля подростков с высоким уровнем стресса снизилась с 40% до 32% (на 8 процентных пунктов), а доля подростков с низким уровнем стресса увеличилась с 12% до 16% (на 4 процентных пункта). Данные изменения являются клинически значимыми.

Результаты проведения контрольной диагностики по методике «Копинг-стратегии подростков» (Adolescent Coping Scale) в адаптации Т.Л. Крюковой представлены в таблице 6.

Таблица 6

Распределение респондентов по доминирующим копинг-стратегиям по методике «Копинг-стратегии подростков» (Т.Л. Крюковой).

Шкала	Респонденты (25 обучающихся)			
	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Количество обучающихся	% от общего количества	Количество обучающихся	% от общего количества
Решение проблемы	0	0%	1	4%
Работа, достижения	4	16%	4	16%
Духовность	0	0%	0	0%
Позитивный фокус	3	12%	3	12%
Игнорирование	0	0%	0	0%
Уход в себя	1	4%	0	0%
Чудо	0	0%	0	0%
Разрядка	6	24%	6	24%
Самообвинение	0	0%	0	0%
Беспокойство	8	32%	7	28%
Несовладание	0	0%	0	0%
Отвлечение	7	28%	7	28%
Активный отдых	0	0%	0	0%
Социальная поддержка	0	0%	1	4%
Друзья	11	44%	11	44%
Принадлежность	0	0%	0	0%
Общественные действия	0	0%	0	0%
Профессиональная помощь	1	4%	1	4%

После проведения программы зафиксированы следующие изменения в структуре копинг-стратегий.

Ранее никто не использовал «Решение проблемы»; после формирующего этапа эта стратегия появилась у одного респондента (4%). Это позволяет говорить о начале формирования проблемно-ориентированного совладания. Количество респондентов, выбирающих «Работу, достижения»,

не изменилось – 4 (16%). Показатель по «Позитивному фокусу» также остался прежним – 3 респондента (12%).

Частота обращения к стратегии «Беспокойство» снизилась на одного респондента (было 8, стало 7; с 32% до 28%). Стратегия «Уход в себя» полностью исчезла (с 1 респондента – 4% до 0). «Разрядка» и «Отвлечение» сохранили свои показатели (6 и 7 респондентов соответственно, 24% и 28%).

У одного респондента появилась «Социальная поддержка» (было 0, стало 1–4%), что может свидетельствовать о большей открытости к обращению за помощью ко взрослым. «Друзья» и «Профессиональная помощь» остались без изменений (11 респондентов – 44% и 1 респондентов – 4% соответственно).

Данные по результатам контрольной диагностики по методике «Копинг-стратегии подростков» (Adolescent Coping Scale) в адаптации Т.Л. Крюковой представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Распределение респондентов по доминирующим копинг-стратегиям по методике «Копинг-стратегии подростков» (Т.Л. Крюковой).

После реализации программы среди респондентов произошли следующие позитивные изменения:

- Появление стратегии «Решение проблемы» у 1 респондента (с 0% до 4%);
- Появление стратегии «Социальная поддержка» у 1 респондента (с 0% до 4%);
- Снижение стратегии «Беспокойство» с 8 до 7 респондентов (с 32% до 28%);
- Исчезновение стратегии «Уход в себя» (с 1 респондента до 0).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности программы в формировании конструктивных копинг-стратегий.

Результаты проведения контрольной диагностики по методике «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Распределение обучающихся подросткового возраста по уровням шкал методики «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

Шкала	Уровень	Респонденты (25 обучающихся)			
		Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Вовлеченность	Высокий	4	16%	4	16%
	Средний	16	64%	17	68%
	Низкий	5	20%	4	16%
Контроль	Высокий	1	4%	1	4%
	Средний	12	48%	14	56%
	Низкий	12	48%	10	40%
Принятие риска	Высокий	2	8%	2	8%
	Средний	10	40%	11	44%
	Низкий	13	52%	12	48%
Жизнестойкость	Высокий	4	16%	5	20%
	Средний	14	56%	15	60%
	Низкий	7	28%	5	20%

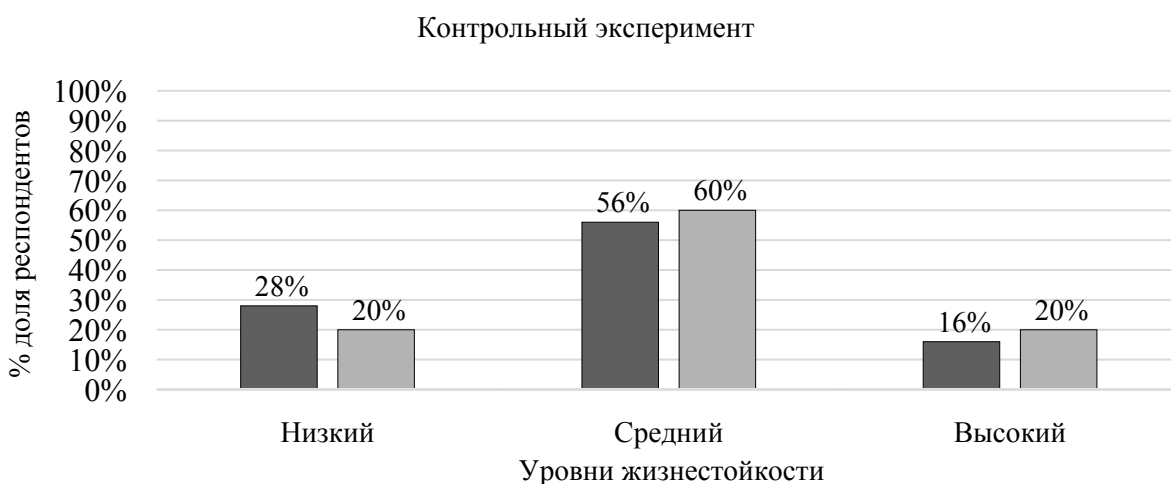
По шкале «Вовлеченность»: количество респондентов с высоким уровнем не изменилось – 4 (16%). Число респондентов со средним уровнем возросло с 16 до 17 (с 64% до 68%), а с низким – сократилось с 5 до 4 респондента (с 20% до 16%).

По шкале «Контроль»: высокий уровень остался на прежнем уровне – 1 респондент (4%). Средний уровень увеличился с 12 до 14 респондентов (с 48% до 56%), низкий – уменьшился с 12 до 10 респондентов (с 48% до 40%).

По шкале «Принятие риска»: высокий уровень не изменился – 2 респондента (8%). Средний уровень вырос с 10 до 11 респондентов (с 40% до 44%), низкий – снизился с 13 до 12 респондентов (с 52% до 48%).

Общий показатель жизнестойкости: высокий уровень повысился с 4 до 5 респондентов (с 16% до 20%), средний – с 14 до 15 респондентов (с 56% до 60%), низкий – снизился с 7 до 5 респондентов (с 28% до 20%).

Данные по результатам контрольной диагностики по методике «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) представлены на рисунке 6.



■ Результаты констатирующей диагностики ■ Результаты контрольной диагностики

Рисунок 6. Распределение обучающихся подросткового возраста по уровням жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

После реализации программы общий уровень жизнестойкости повысился: доля респондентов с низким уровнем сократилась на 8% (с 28% до 20%), а с высоким – увеличилась на 4% (с 16% до 20%), что свидетельствует о позитивной динамике развития данного личностного ресурса.

Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной программы в развитии жизнестойкости подростков.

После реализации программы зафиксирована положительная динамика по всем трем исследуемым направлениям. Отмечается снижение количества респондентов с высоким уровнем психологического стресса и увеличение доли подростков со средним и низким уровнем, что свидетельствует об улучшении общего психоэмоционального состояния. В репертуаре копинг-стратегий произошли позитивные сдвиги: у части подростков появились ранее отсутствовавшие продуктивные и социально-ориентированные способы совладания (решение проблемы, обращение за социальной поддержкой), а также сократилось использование некоторых дезадаптивных стратегий (беспокойство, уход в себя). По показателям жизнестойкости также наблюдается умеренный рост: увеличилось количество участников со средним и высоким уровнем вовлеченности, контроля, принятия риска и общего индекса жизнестойкости при одновременном уменьшении доли подростков с низкими значениями.

Таким образом, результаты контрольного этапа подтверждают эффективность разработанной программы в развитии стрессоустойчивости подростков, что проявляется в снижении уровня стресса, расширении репертуара конструктивных копинг-стратегий и повышении жизнестойкости как личностного ресурса.

Выводы по главе 2

Вторая глава нашей выпускной квалификационной работы была посвящена эмпирическому изучению стрессоустойчивости подростков и проверке эффективности разработанной программы. В первом параграфе мы описали организацию исследования и подобранный диагностический инструментарий. Исследование проводилось на базе одной из школ города Красноярск, в нем участвовали 25 подростков 14–15 лет. Для сбора данных использовались три методики: «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е. Водопьяновой, опросник «Копинг-стратегии подростков» в адаптации Т.Л. Крюковой и «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. Все эти инструменты хорошо зарекомендовали себя в работе с подростками и позволяют получить разностороннюю информацию – от уровня стресса до личностных ресурсов совладания. Кроме того, мы обеспечили соблюдение этических норм, таких как добровольность, информированное согласие родителей, конфиденциальность.

Результаты констатирующего этапа, описанные во втором параграфе, показали, что ситуация с подростковым стрессом достаточно серьезна. У 40% подростков был зафиксирован высокий уровень психологического стресса. При этом способы совладания у большинства респондентов были непродуктивными: чаще всего они использовали беспокойство (32%), отвлечение (28%) и разрядку (24%). Такие стратегии, как «решение проблемы» или «позитивный фокус», встречались редко, а обращение за профессиональной помощью – вообще в единичных случаях. Если говорить о жизнестойкости, то здесь тоже нашлись проблемные зоны: 28% подростков показали низкий общий уровень, особенно слабо были развиты компоненты «контроль» (48%) и «принятие риска» (52%). То есть многие ребята не верили, что могут повлиять на происходящее, и боялись ошибок. Все это подтвердило, что без специальной программы не обойтись.

В третьем параграфе мы представили разработанную нами программу по развитию стрессоустойчивости подростков и результаты ее реализации. После 10 занятий в группе респондентов произошли заметные, пусть и не радикальные, изменения. Уровень стресса снизился: количество подростков с высоким показателем уменьшилось на 8% (с 40% до 32%), а тех, кто показал низкий уровень, стало на 4% больше (с 12% до 16%). В наборе копинг-стратегий появились ранее отсутствовавшие продуктивные стратегии: один человек начал использовать «решение проблемы», еще один – «социальную поддержку». Также стало меньше проявлений беспокойства (на 4%) и полностью исчез «уход в себя». Что касается жизнестойкости, то здесь общая картина тоже улучшилась: доля ребят с низким уровнем сократилась с 28% до 20%, а с высоким – выросла с 16% до 20%. Лучше всего динамика проявилась по компоненту «контроль» – количество участников с низкими значениями здесь снизилось с 48% до 40%. Хотя прогресс и нельзя назвать резким – что вполне ожидаемо после всего 10 занятий, – он показывает, что программа работает и способствует развитию стрессоустойчивости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась: специально разработанная программа, направленная на формирование эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости, действительно способствует повышению показателей стрессоустойчивости подростков. Полученные результаты позволяют рекомендовать эту программу для использования педагогами-психологами в школах. В то же время мы понимаем, что для устойчивых и более выраженных изменений потребуются либо увеличить продолжительность курса, либо дополнить его индивидуальными консультациями. Эти направления мы видим как перспективы дальнейшей работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своей работе мы поставили цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить, насколько эффективна разработанная нами программа развития стрессоустойчивости у подростков. Чтобы достичь этой цели, мы последовательно решили несколько задач.

Сначала мы проанализировали научную литературу по проблеме. Выяснили, что подростковый возраст – это время серьезных физиологических и психологических перестроек, когда стрессовые нагрузки особенно высоки, а конструктивных способов совладания у большинства подростков еще не сформировано. Это дало нам теоретическую базу для разработки программы.

Затем мы провели констатирующую диагностику. У 25 подростков 14–15 лет мы измерили уровень стресса, доминирующие копинг-стратегии и жизнестойкость. Результаты оказались ожидаемыми: высокий уровень стресса показали 40% участников, в поведении преобладали непродуктивные стратегии – беспокойство, отвлечение, эмоциональная разрядка. Жизнестойкость, особенно компоненты «контроль» и «принятие риска», была развита слабо. Эти данные стали основой для формирующего этапа.

Далее мы разработали и провели программу развития стрессоустойчивости подростков. Программа включала 10 групповых занятий, на которых подростки осваивали техники эмоциональной регуляции (дыхание, релаксация, осознанность), учились конструктивным копинг-стратегиям (решение проблем, поиск помощи) и развивали компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие вызова). После завершения программы мы провели контрольную диагностику.

После сравнительного анализа констатирующей и контрольной диагностик, мы увидели следующую динамику: количество подростков с высоким уровнем стресса снизилось с 40% до 32%; в копинг-репертуаре появились стратегии, которых раньше не было: «решение проблемы» и

«социальная поддержка»; снизилась частота беспокойства и полностью исчез уход в себя; по жизнестойкости – доля участников с низким уровнем сократилась с 28% до 20%, а с высоким выросла с 16% до 20%.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась: специально разработанная программа, направленная на формирование эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости, действительно способствует повышению стрессоустойчивости подростков. Цель исследования достигнута, все задачи решены.

Практическая значимость работы состоит в том, что подобранный и апробированный нами диагностический комплекс может использоваться школьными психологами и педагогами для оценки уровня стресса, способов совладания и личностных ресурсов у подростков. Кроме того, разработанная программа развития стрессоустойчивости подростков доказала свою эффективность и может быть внедрена в практику психолого-педагогического сопровождения обучающихся. Таким образом, мы предлагаем не только инструмент для диагностики проблемы, но и проверенный способ ее решения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева А.Д. Психологическое просвещение в школе // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 122–124.
2. Андреева И.А., Анохина С.А. Стресс в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2006. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 27.02.2026).
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование / Акад. пед. наук СССР. Москва: Просвещение, 1968. 464 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: практикум. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом / пер. с англ. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 496 с.
7. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.
8. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. Киев: Сварог, 2017. 376 с.
9. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 352 с.
10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 544 с.
11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Акад. наук СССР, Ин-т психологии. Москва: Наука, 1983. 368 с.
12. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит. Москва: Академический проект, 2019. 240 с.

13. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 940 с.
14. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы: методическое руководство. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 60 с.
15. Лазарус Р., Фолкман С. Теория стресса и копинг-стратегии // Хрестоматия по психологии стресса. Москва, 2009. С. 56–78.
16. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости: методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
17. Макеева Т.В. Психологическое сопровождение подростков в трудных жизненных ситуациях // Психологическая наука и образование. 2014. № 2. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n2/69853.shtml (дата обращения: 14.05.2026).
18. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. Москва: Эксмо, 2005. 992 с.
19. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология: учебник / под ред. Т.Д. Марцинковской. Москва: Гардарики, 2000. 255 с.
20. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
21. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. 2-е изд., дораб. Москва: Просвещение: Учебная литература, 1996. 352 с.
22. Петросян Ю.П., Беяшова О.В. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Юный ученый. 2021. № 3 (35). URL: <https://moluch.ru/young/archive/35/2049/> (дата обращения: 14.05.2026).
23. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: заметки психолога. Санкт-Петербург: Каро, 2007. 270 с.

24. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. С. 178–209.
25. Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. / общ. ред. Е.М. Крепса. Москва: Прогресс, 1982. 124 с.
26. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / под ред. Е.А. Сергиенко. Москва: Институт психологии РАН, 2019. 254 с.
27. Смит М.Д. Тренинг уверенности в себе: пер. с англ. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 242 с.
28. Трунов Д.Г. Социальная поддержка как фактор совладания со стрессом // Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Психология. Социология. 2014. № 1 (17). С. 120–128.
29. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения: пер. с нем. Москва: Генезис, 2010. 336 с.
30. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебное пособие. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 160 с.
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 256 с.
32. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. Москва: Педагогика, 1989. 554 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся «Стрессоустойчивость: ресурсы преодоления»

Актуальность программы

Подростковый возраст (14–15 лет) характеризуется высокой интенсивностью психофизиологических перестроек, изменением социальной ситуации развития и повышенной эмоциональной уязвимостью. В этот период обучающиеся сталкиваются с многочисленными стрессогенными факторами: учебные перегрузки, экзаменационная тревожность, межличностные конфликты со сверстниками и взрослыми, переживания, связанные с самооценкой и кризисом идентичности, а также, нередко, дисфункциональная семейная ситуация.

Согласно данным психолого-педагогических исследований, современные подростки демонстрируют низкий уровень сформированности навыков совладания со стрессом: они чаще прибегают к дезадаптивным копинг-стратегиям (избегание, уход в виртуальную реальность, агрессия, самообвинение), что ведет к хроническому дистрессу, психосоматическим расстройствам, снижению академической успеваемости и ухудшению социального функционирования.

Традиционная образовательная среда в недостаточной степени ориентирована на систематическое формирование стрессоустойчивости как метанавыка. В связи с этим возникает необходимость разработки и внедрения программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие у подростков осознанных и эффективных способов совладания со стрессовыми ситуациями.

Предлагаемая программа опирается на интеграцию когнитивно-поведенческого подхода (А. Бек), теории копинг-стратегий (Р. Лазарус), концепции жизнестойкости (С. Мадди) и возрастной психологии подростков (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин).

Цель программы: развитие стрессоустойчивости подростков через формирование навыков эмоциональной регуляции, конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую грамотность подростков в области стресса и способов совладания с ним, сформировать понимание природы стрессовых реакций и возможности их регуляции.

2. Развивать навыки распознавания и выражения эмоций, формировать навыки произвольной эмоциональной регуляции.

3. Обучать подростков конструктивным копинг-стратегиям, включая проблемно-ориентированные способы совладания, техники релаксации, методы когнитивной реструктуризации.

4. Способствовать развитию жизнестойкости и позитивного мышления.

5. Развивать коммуникативные навыки и навыки асертивного поведения как средства профилактики межличностных стрессов.

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- ~ Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности.
- ~ Повышение общей стрессоустойчивости.
- ~ Развитие жизнестойкости (убеждений о контроле, вовлеченности и принятии вызова).
- ~ Формирование позитивного и реалистичного мышления (снижение когнитивных искажений).

Метапредметные результаты (навыки совладания):

- ~ Увеличение доли конструктивных копинг-стратегий (проблемно-ориентированных, социально-ориентированных) по сравнению с дезадаптивными.
- ~ Овладение не менее чем 3–5 приемами саморегуляции (дыхательными, телесными, когнитивными).
- ~ Умение применять алгоритм ABCDE для оспаривания автоматических мыслей.
- ~ Сформированность асертивных коммуникативных навыков (использование «Я-сообщений», умение отказать и попросить о помощи).

Основные методы и техники, используемые в программе

Методы психологического просвещения:

- ~ Мини-лекции (5–10 мин)
- ~ Мозговой штурм
- ~ Работа с наглядными материалами
- ~ Ведение дневника самонаблюдения

Методы эмоциональной регуляции:

- ~ «Квадрат дыхания»
- ~ Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону)
- ~ Техника заземления «5–4–3–2–1»
- ~ Упражнение «Стоп-мысль»

~ Дыхательная медитация (фокус на дыхании)

Методы когнитивной реструктуризации:

~ Кейс-метод (ситуационный анализ)

~ «Дерево копингов»

~ Алгоритм ABCDE

~ «Веер альтернатив»

~ Карточки когнитивных искажений

Методы развития жизнестойкости:

~ Рефрейминг (переформулирование трудности как опыта)

~ Упражнение «Мои правила» (смягчение долженствований)

~ «Копилка ресурсов» (актуализация опор)

Методы развития асертивности:

~ Освоение «Я-сообщений»

~ Ролевые игры «Сложный разговор»

~ «Ассертивный квадрат»

Материально-техническое обеспечение программы: флипчарт или ватман, разноцветные маркеры или карандаши, карточки для кейсов и когнитивных искажений, бланки дневника самонаблюдения, памяток, анкет, аудиоаппаратура для спокойной музыки (колонка/телефон.)

Помещение: просторный кабинет (класс) с возможностью свободной расстановки стульев по кругу.

Программа предназначена для обучающихся 8–9 классов (14–15 лет). Группа формируется из подростков, добровольно изъявивших желание участвовать в программе, на основе предварительного информирования и получения письменного согласия родителей (законных представителей).

Форма проведения: групповые тренинговые занятия.

Периодичность: один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 60–90 минут.

Общее количество занятий: 10.

Общая продолжительность программы: 3 месяца (с учетом каникулярных перерывов).

Конспект занятия 1. «Что такое стресс и при чем тут я?»

Цель занятия: Знакомство с группой, принятие правил работы, формирование первичного представления о стрессе, его признаках и влиянии на организм и поведение.

Задачи занятия:

1. Создать безопасную и доверительную атмосферу в группе.
2. Познакомить участников друг с другом и с ведущим.
3. Выработать и принять групповые правила.
4. Актуализировать субъективный опыт стрессовых ситуаций участников.
5. Дать базовую информацию о стрессе (понятие, виды, физиологический механизм).
6. Научить распознавать индивидуальные телесные, эмоциональные и поведенческие сигналы стресса.

Продолжительность: 65 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья, расставленные по кругу.
- ~ Флипчарт или большой лист ватмана.
- ~ Маркеры разных цветов (2–3 цвета).
- ~ Бланк «Дневник стресса» (на каждого участника) – домашнее задание.
- ~ Магниты или скотч для крепления плаката.

Ход занятия:

1. Организационный момент и ритуал приветствия (10 минут)

Упражнение «Мое имя + ресурс»

Участники по кругу называют свое имя и добавляют к нему одно качество, умение или действие, которое помогает им справляться с трудными моментами (начинает ведущий, показывая пример).

2. Принятие групповых правил (7 минут)

1. Конфиденциальность — «все, что происходит на занятии, остается здесь. Мы не рассказываем другим, кто что говорил, если только человек сам не захочет поделиться».

2. Активность — «чтобы занятие было полезным, важно участвовать в обсуждениях и упражнениях. Но никто не заставляет говорить, если не готов».

3. Уважение — «говорим по одному, не перебиваем, не высмеиваем чужие ответы».

4. Без опозданий — «стараяемся приходить вовремя, чтобы не отвлекать группу».

3. Мозговой штурм «Мои стрессовые ситуации» (10 минут)

Участники по кругу называют ситуации. Ведущий записывает их на флипчарте в виде списка или облака слов.

4. Мини-лекция «Что такое стресс: эустресс и дистресс, физиология стресса» (10 минут)

Ведущий говорит короткими блоками, сопровождая схематичными рисунками на флипчарте.

4.1. Определение стресса

4.2. Эустресс и дистресс

4.3. Три стадии стресса (по Селье)

4.4. Что происходит в теле при стрессе (можно спросить у группы)

5. Упражнение «Сигналы стресса» (10 минут)

Цель: научить участников распознавать собственные проявления стресса на телесном, эмоциональном и поведенческом уровне.

Ведущий рисует на флипчарте три колонки или три круга с названиями: Тело (что чувствую физически), Эмоции (что чувствую), Поведение (что хочется сделать). Участники по кругу называют свои варианты, ведущий (или кто-то из участников) записывает в таблицу.

Обсуждение: «Все эти сигналы нормальны. Это реакция здорового организма. Важно — научиться их замечать до того, как стресс станет слишком сильным», «У кого-то сигналы одни, у кого-то другие. И это нормально».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (10 минут)

Рефлексия «Продолжи фразу»:

~

«Сегодня я понял, что стресс...»

~

«На этом занятии мне было... (непривычно/интересно/трудно/легко/странно)»

Домашнее задание (раздать бланки дневника):

Ведущий объясняет: «Ваше задание до следующей встречи — в течение недели замечать стрессовые ситуации и записывать их в дневник по очень простой схеме. Не надо писать много, достаточно нескольких слов. Важно — только для себя, оценивать не нужно. Просто факты и телесные/эмоциональные сигналы».

7. Ритуал прощания (3 минуты)

Упражнение «Спасибо за занятие»

Все участники (включая ведущего) встают в круг. Каждый коротко (одним словом) говорит, что он забирает с собой с этого занятия (настроение, чувство). Ведущий заканчивает.

Конспект занятия 2. «Азбука стресса: тело, эмоции, мысли»

Цель занятия: Научить подростков распознавать связь между мыслями, эмоциями и поведением в стрессовой ситуации (треугольник А. Бека), а также закрепить навык самонаблюдения за сигналами стресса.

Задачи занятия:

1. Проанализировать опыт ведения дневника стресса и выявить наиболее частотные стрессоры и реакции.
2. Ввести понятие «треугольник Бека».
3. Научить выделять каждый элемент треугольника в реальных и учебных ситуациях.
4. Показать, как изменение одного элемента (особенно мысли) влияет на весь стрессовый ответ.
5. Развивать навык рефлексии и осознания собственных автоматических реакций.

Продолжительность: 80 минут

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт / ватман, маркеры (3–4 цвета).
- ~ Раздаточные карточки с ситуациями и незаконченными треугольниками (на каждую пару или мини-группу).
- ~ Новые бланки дневника (обновленная версия с колонкой «Автоматическая мысль»)
- ~ Магниты / скотч.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и разбор домашнего задания (15 минут)

- 1.1. Приветствие (10 минут)

Ведущий: «Здравствуйте! Рад(а) вас снова видеть. Наше первое занятие было посвящено тому, как распознавать стресс. На этой неделе вы пробовали замечать стрессовые ситуации и свои сигналы. Давайте поделимся, что получилось?»

Упражнение «Одним предложением»

Участники по кругу заканчивают фразу: «За эту неделю я заметил(а), что стресс у меня чаще всего возникает, когда...» (можно назвать 1–2 ситуации). Ведущий не комментирует содержание, только благодарит.

- 1.2. Обсуждение трудностей дневника (5 минуты)

Ведущий задает вопросы группе:

- ~ «Было легко или трудно замечать сигналы стресса?»
- ~ «Что мешало? (забывали, не хотелось записывать, не могли определить)»
- ~ «Какие сигналы заметили чаще всего?» (ведущий резюмирует: ком в горле, напряжение в плечах, учащенное сердцебиение, желание убежать или промолчать, злость).

Ведущий нормализует любые ответы, в том числе «ничего не заметил»: «Это нормально. Иногда стресс бывает таким привычным, что мы его не замечаем. Наша задача — научиться его ловить».

Ведущий на флипчарте быстро записывает 3–5 самых частых телесных сигнала и эмоций, названных группой. Это будет опорой для основной части.

2. Введение темы: от сигналов к треугольнику (5 минут)

3. Мини-лекция «Треугольник Бека» (15 минут)

3.1. Введение понятия (3 минуты)

Ведущий рисует на флипчарте треугольник: мысль, эмоция, импульс.

Подписывает: «То, что я думаю о ситуации» (мысль), «То, что я чувствую» (эмоция), «То, что я делаю или хочу сделать» (импульс).

3.2. Пример на бытовой ситуации (12 минут)

4. Упражнение «Достроим треугольник» (20 минут)

Цель: научиться выделять мысль, эмоцию и поведение в предложенных ситуациях и в собственных примерах из дневника.

Формат: работа в мини-группах по 2–3 человека. Каждая группа получает 2 карточки с незаконченными треугольниками.

Задание группам: дописать эмоцию и поведение, а затем обсудить, как разная мысль меняет треугольник.

5. Работа с дневником: ищем треугольник в реальных ситуациях (15 минут)

Цель: применить модель к личному опыту участников.

Опрос по желанию (2–3 человека): «Какая ситуация была?», «Какая мысль возникла? Что ты тогда почувствовал(а)? Что захотелось сделать?»

Ведущий не критикует мысли. Задача — просто вычленить структуру. Он может сказать: «Спасибо, это отличный пример того, как мысль запускает эмоцию».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (7 минут)

Рефлексия «Самое важное сегодня» (5 минут)

Ведущий просит каждого по кругу назвать одно слово или короткую фразу, которая отражает его главный инсайт сегодня.

Домашнее задание (2 минуты):

1. Продолжать вести дневник стресса в той же форме (ситуация / телесные сигналы / эмоции / поведение).

2. Добавить новую колонку: «Моя автоматическая мысль в этой ситуации» (какая мысль мелькнула в голове первой?).

7. Ритуал прощания (5 минут)

Упражнение «Закончи фразу»

Ведущий начинает: «Я уйду с занятия с мыслью о том, что...» (например, «...мышление можно тренировать»). Затем по кругу участники заканчивают ту же фразу или просто говорят: «До встречи!».

Конспект занятия 3. «Мой репертуар копинг-стратегий»

Цель занятия: Познакомить подростков с понятием «копинг-стратегии» (способы совладания со стрессом), помочь им осознать свой привычный репертуар копингов и разделить их на конструктивные и деструктивные.

Задачи занятия:

1. Актуализировать опыт использования различных способов совладания со стрессом.

2. Ввести понятие «копинг» и классификацию копинг-стратегий (проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, социально-ориентированные).

3. Научить различать конструктивные (адаптивные) и деструктивные (дезадаптивные) способы совладания.

4. Проанализировать последствия использования разных копингов (краткосрочные и долгосрочные).

5. Стимулировать рефлексию собственного «репертуара» и мотивировать к расширению арсенала конструктивных стратегий.

Продолжительность: 55 минут

Материалы и оборудование:

- ~ Флипчарт или два больших листа ватмана.
- ~ Маркеры (разных цветов).
- ~ Стикеры (не менее 20–30 штук, желательно двух цветов, например, зеленые и красные).
- ~ Карточки с ситуациями для кейс-метода (5–6 штук).

~ Бланки для дневника стресса (с колонкой «Автоматическая мысль» и новой колонкой «Какой копинг я использовал(а)?»).

~ Магниты или скотч.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (8 минут)

1.1. Приветствие (2 минуты)

1.2. Разбор дневников (4 минуты)

Ведущий просит 2–3 желающих коротко поделиться:

~ «Какая ситуация была?»

~ «Какая автоматическая мысль пришла первой?»

~ «Попробовали ли вы её оспорить? Если да, то что получилось?»

Ведущий не критикует, а поддерживает любую попытку самонаблюдения: «Отлично, что заметили! Это уже большой шаг».

Если никто не хочет делиться, ведущий сам приводит пример, показывающий, как автоматическая мысль влияет на поведение.

1.3. Введение в тему (2 минуты)

2. Мозговой штурм: «Как я справляюсь со стрессом?» (7 минут)

Участники называют что они делают, когда злятся, тревожатся, обижены, когда все валится из рук, ведущий записывает на флипчарте в столбик (или в виде облака). Если группа молчит, ведущий подбрасывает несколько типичных вариантов: «играю в компьютерные игры», «слушаю музыку», «сплю», «ем что-то вкусное», «кричу или бью подушку», «поговорить с другом», «плачу», «замыкаюсь и молчу» и т.д.

3. Мини-лекция «Что такое копинг-стратегии?» (10 минут)

3.1. Понятие копинга (2 минуты)

3.2. Три группы копинг-стратегий (5 минут)

Ведущий рисует на флипчарте схему и кратко поясняет каждую группу с примерами: Проблемно-ориентированные, Эмоционально-ориентированные, Социально-ориентированные.

3.3. Конструктивные и деструктивные копинги (3 минуты)

Ведущий рисует таблицу на флипчарте (или использует два цвета маркеров: зеленый — конструктивные, красный — деструктивные) и приводит примеры.

4. Кейс-метод: «Как поступить?» (12 минут)

Цель: Применить классификацию копингов на реальных подростковых ситуациях, проанализировать последствия.

Формат: Группа делится на 2–3 команды (по 3–4 человека). Каждая команда получает карточку с одной ситуацией.

Задание: Предложить 3–4 разных способа совладания. Определить, к какому типу относится каждый способ (проблемный, эмоциональный, социальный). Отметить, какие способы конструктивные, а какие деструктивные. Выбрать самый эффективный, на взгляд команды.

Презентация результатов (6 минут):

Каждая команда по очереди озвучивает свои варианты (2–3 минуты на команду). Ведущий фиксирует на флипчарте наиболее удачные конструктивные копинги, комментирует.

Упражнение «Дерево копингов» (10 минут)

Цель: Визуализировать и систематизировать копинг-стратегии группы, закрепить разделение на конструктивные и деструктивные.

Материалы: Два больших листа ватмана или один с нарисованным деревом. Ведущий заранее рисует на ватмане дерево с корнями, стволом и кроной.

Инструкция:

«Сейчас каждый из вас получит два стикера. На зеленом стикере напишите один способ совладания со стрессом, который вы считаете полезным. На красном — один способ, который вы считаете вредным или малоэффективным. Затем мы приклеим зеленые стикеры на крону дерева, а красные — под дерево, в корни».

Участники пишут (2–3 минуты), затем выходят по очереди и приклеивают. Ведущий может комментировать: «А почему ты считаешь этот способ деструктивным?».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (6 минут)

6.1. Рефлексия «Закончи предложение» (3 минуты)

Участники по кругу заканчивают одну из фраз (любую): «Сегодня я узнал(а), что копинг-стратегии – это...», «Я заметил(а), что в моем репертуаре чаще встречаются ... копинги», «Один конструктивный копинг, который я хотел(а) бы попробовать...»

6.2. Домашнее задание (3 минуты)

Ведущий: «Домашнее задание будет продолжаться в дневнике стресса. Теперь у вас новая колонка: в дополнение к ситуации, мыслям и эмоциям — запишите, какой копинг (способ совладания) вы использовали в этой ситуации. Если вы не использовали никакой — напишите «никакой». Попробуйте также один раз в стрессовой ситуации осознанно применить какой-то конструктивный копинг из того, что мы сегодня обсуждали (например, дыхание, разговор с другом, план действий) и записать, что получилось».

7. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Круг пожеланий»

Участники по кругу желают друг другу что-то короткое, связанное с темой занятия: «Желаю тебе замечать свои копинги», «Желаю выбирать зеленые стратегии», «Желаю не бояться просить помощи».

Конспект занятия №4 «Эмоциональная регуляция: дыхание и тело»

Цель занятия: Освоить телесно-ориентированные техники саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивную мышечную релаксацию) для снижения острого стресса и восстановления эмоционального равновесия.

Задачи занятия:

1. Актуализировать опыт использования телесных методов совладания со стрессом.
2. Познакомить с физиологическим механизмом влияния дыхания на нервную систему.
3. Обучить технике «Квадрат дыхания» для экстренной саморегуляции.
4. Обучить упрощенному варианту прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону) для снятия телесного напряжения.
5. Сформировать понимание, что телом можно управлять, и это влияет на эмоции.
6. Стимулировать применение техник в повседневной жизни.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу (лучше, если их можно сдвинуть, чтобы освободить пространство).
- ~ Коврики или мягкое покрытие на пол (по возможности) — для релаксации.
- ~ Аудиозапись спокойной инструментальной музыки (например, звуки природы, фоновая музыка без слов) — 8–10 минут.
- ~ Флипчарт или ватман, маркеры.
- ~ Карточки с памяткой дыхательных техник (на каждого участника — для домашнего задания).
- ~ Бланки дневника стресса (с колонками для копингов).
- ~ Мяч или мягкая игрушка для рефлексии (по желанию).

Ход занятия

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (8 минут)

1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор дневников и домашнего задания (5 минут)

Вопросы для обсуждения: Было ли трудно выбрать копинг «в моменте»? Кто заметил свой привычный деструктивный копинг? Что чувствовали, когда его использовали?

1.3. Мостик к теме (2 минуты)

Ведущий: «Когда мы в стрессе, наше тело напрягается: плечи поднимаются к ушам, челюсть сжимается, дыхание становится поверхностным и частым. А теперь вопрос: можно ли заставить тело расслабиться по команде? Оказывается, да. И через тело можно влиять на эмоции. Если мы делаем дыхание глубоким и медленным — мозг получает сигнал: «Опасности нет, можно успокоиться». Сегодня мы научимся этому».

2. Разминка «Телесный скан» (5 минут)

Цель: Осознать текущее телесное напряжение.

Инструкция: «Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте два спокойных вдоха и выдоха. А теперь обратите внимание на свои плечи. Поднимите их вверх, как будто говорите «не знаю», а теперь резко уроните. Почувствуйте разницу. Теперь челюсть — расслабьте ее, пусть зубы не соприкасаются, язык мягко лежит на нёбе. Теперь руки — сожмите кулаки сильно-сильно, а теперь разожмите, почувствуйте тепло в ладонях. Откройте глаза. У кого напряжение уменьшилось?» (1–2 ответа).

3. Мини-лекция «Почему дыхание работает?» (5 минут)

Ведущий рассказывает кратко (на флипчарте рисует схему):

У нас есть две ветви нервной системы: симпатическая (активирует, «газ») и парасимпатическая (расслабляет, «тормоз»). При стрессе включается симпатическая: сердце бьется быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются. Дыхание — это мостик между этими системами. Медленный, глубокий выдох (длиннее вдоха) активирует парасимпатическую систему и дает сигнал: «Стоп, опасность миновала». Техники дыхания работают не через «усилие воли», а через физиологию — они меняют состав крови и давление. Поэтому они помогают даже тогда, когда кажется, что «ничто не поможет».

4. Основная часть: освоение техник

4.1. Техника «Квадрат дыхания» (10 минут)

Описание техники: Дыхание по циклу: вдох — задержка — выдох — задержка. Каждая фаза на 4 счета (можно на 3 или 5 — подбирается индивидуально).

4.2. Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону, упрощенный вариант) (12 минут)

Подготовка: Участники садятся на стулья (или ложатся на коврики, если есть возможность), закрывают глаза. Включается спокойная музыка (тихо). Ведущий говорит медленным, спокойным голосом, делая паузы между фразами.

Обсуждение (после упражнения): Что вы почувствовали? Были ли участки тела, которые сложно было расслабить? Как вы думаете, сколько нужно времени, чтобы выполнить эту технику? Где и когда можно применить?

5. Закрепление: «Мой быстрый способ» (5 минут)

Ведущий: «Квадрат дыхания занимает 1–2 минуты. Его можно сделать даже в классе, незаметно для других. Прогрессивная релаксация требует больше времени и спокойного места. Давайте создадим для каждого «быстрый способ» — то, что вы сможете сделать прямо здесь и сейчас в любой стрессовой ситуации».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (7 минут)

6.1. Рефлексия «По кругу» (4 минуты):

Ведущий передает мяч или мягкую игрушку. Тот, у кого мяч, заканчивает фразу: «Сегодня я почувствовал(а), что мое тело...»

6.2. Домашнее задание (3 минуты):

Дневник стресса — продолжать вести, добавляя колонку «Какую технику я применил(а) из занятия 4».

Ведущий раздает карточки-памятки с кратким описанием техник.

7. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Подари расслабление»

Участники по кругу говорят соседу справа короткую фразу-пожелание, связанную с темой занятия.

Конспект занятия №5 «Эмоциональная регуляция: осознанность»

Цель занятия: Развить навык произвольного управления вниманием, научить подростков переключаться с тревожных мыслей на непосредственные телесные и сенсорные ощущения («заземление»), а также использовать краткие практики осознанности для снижения эмоционального накала в стрессовых ситуациях.

Задачи занятия:

1. Актуализировать опыт «залипания» в негативных мыслях и показать альтернативу — возвращение в «здесь и сейчас».

2. Ввести понятие осознанности (mindfulness) как навыка произвольного внимания без оценки.

3. Освоить технику заземления «5–4–3–2–1» для быстрого переключения при остром стрессе.

4. Отработать упражнение «Стоп-мысль» как способ прерывания тревожного потока.

5. Провести короткую дыхательную медитацию (сосредоточение на дыхании) для тренировки внимания.

6. Стимулировать применение техник осознанности в повседневной жизни.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья (желательно с жесткой спинкой) по кругу.
- ~ Коврики или мягкое покрытие для медитации (по возможности).
- ~ Колокольчик или звуковой сигнал (можно приложение на телефоне с «поющим тибетским колоколом»).

- ~ Флипчарт, маркеры.

- ~ Раздаточные листы с памяткой техник осознанности (на каждого участника).

- ~ Бланки дневника стресса (обновленные).

- ~ Небольшие предметы для сенсорного упражнения (по желанию): лимон, пушистый шарик, кусочек наждачной бумаги — для упражнения «5–4–3–2–1».

Ход занятия

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (8 минут)

1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор домашнего задания (5 минут)

Участники по желанию делятся впечатлениями. Ведущий задает наводящие вопросы: В какой ситуации вы применили технику? Насколько быстро наступило облегчение по шкале от 1 до 10? Что было самым сложным: вспомнить про технику в стрессе или выполнить её?

1.3. Мостик к теме (2 минуты)

Ведущий: «Дыхание и расслабление мышц работают отлично. Но есть еще одна сильная техника, которая помогает справиться с самым мучительным в стрессе — с «жвачкой для мозга» (руминацией). Наша задача сегодня — научиться останавливать эту

пластинку и возвращать свое внимание в спокойное «здесь и сейчас». Это называется осознанность».

2. Разминка: «Мыслемешалка» (3 минуты)

Цель: Показать, как трудно удерживать внимание в одном месте, и как мысли скачут сами по себе.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза. Сейчас я попрошу вас в течение 30 секунд думать только о белой обезьяне. Ни о чем другом. Только о белой обезьяне. Начали» (30 секунд тишины).

Затем ведущий спрашивает: «У кого получилось не думать ни о чем, кроме белой обезьяны?» (обычно никто или почти никто).

Обсуждение: «Этот парадокс хорошо известен психологам: чем больше мы заставляем себя не думать о чем-то, тем больше мы об этом думаем. И в стрессе то же самое: попытка подавить тревожную мысль делает её сильнее. Что же делать? Не бороться с мыслями, а переключать внимание на то, что здесь и сейчас — на тело, на звуки, на ощущения. Этому мы и научимся».

3. Мини-лекция «Что такое осознанность (mindfulness)?» (5 минут)

Пример из жизни: «Когда вы едите шоколадку и одновременно смотрите в телефон — вы не в осознанности. Когда вы едите шоколадку и чувствуете, как она тает во рту, ощущаете ее вкус, запах, текстуру — это осознанность. И удовольствия больше, и стресса меньше».

4. Основная часть: освоение техник осознанности

4.1. Техника заземления «5–4–3–2–1» (10 минут)

Описание: Быстрая техника (1–2 минуты) для экстренного переключения при остром стрессе (паника, сильная тревога, гнев). Активирует сенсорные каналы и «выдергивает» из потока тревожных мыслей.

Ведущий: »Эта техника — скорая помощь для мозга. Она возвращает вас в реальность, когда мысли унеслись в страшное будущее или в обидное прошлое. Выполняется с открытыми глазами».

Инструкция (ведущий проговаривает медленно, участники выполняют):

~ 5 назовите пять вещей, которые вы видите прямо сейчас (не оценивая, просто назвать)

~ 4 назовите четыре тактильных ощущения (то, что вы чувствуете кожей)

~ 3 назовите три звука, которые вы слышите

~ 2 назовите два запаха

~ 1 назовите один вкус После выполнения (обсуждение):

4.2. Упражнение «Стоп-мысль» (7 минут)

Описание: Техника для прерывания потока навязчивых тревожных или гневных мыслей.

Алгоритм:

1. Заметить, что мысль зациклилась или стала тревожной.
2. Мысленно (или еле слышно вслух) сказать «стоп!» (можно представить красный знак stop, хлопок, резкий звук колокольчика).
3. Сразу переключить внимание на дыхание (один глубокий квадратный цикл) или на телесное ощущение (например, прижать ноги к полу, сжать-разжать пальцы).
4. Затем по желанию — вернуться к проблеме, но уже спокойно, а не в панике.

Отработка в группе:

4.3. Дыхательная медитация (фокус на дыхании) (8 минут)

Цель: Тренировка способности удерживать внимание на одном объекте и мягко возвращать его, когда отвлекся.

Подготовка: Участники садятся удобно (спина прямая, но не напряженная), можно положить руки на колени или на живот. Глаза закрыты или прикрыты. Тихая фоновая музыка (или тишина). Ведущий говорит спокойным, размеренным голосом.

Обсуждение после медитации (3 минуты):

- ~ «У кого получилось удерживать внимание на дыхании хотя бы 10 секунд подряд?»
- ~ «О чем отвлекались?» (обычно: о еде, об учебе, о разговорах, о домашних делах — это норма).
- ~ «Почувствовали ли изменения в теле или настроении?»
- ~ «Эта техника похожа на качели: отвлекся – вернулся, отвлекся – вернулся. В этом и есть суть».

5. Закрепление: «Мои три техники» (5 минут)

Упражнение «Личная памятка»

Ведущий: «Сейчас каждый из вас выберет, какая техника ему ближе, и напишет на стикере или в дневнике: «В стрессовой ситуации я сначала делаю...» (одна-две фразы)».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (6 минут)

6.1. Рефлексия «Свободный микрофон» (3 минуты)

Ведущий передает любой предмет (колокольчик, игрушку). Участник, получивший предмет, заканчивает одну из фраз: «Сегодня я впервые понял(а), что...», «Для меня открытием стало...», «Техника, которую я точно попробую на неделе – это...».

6.2. Домашнее задание (3 минуты)

Ведущий: «Домашнее задание – небольшое, но очень важное. Ваша цель на неделю: применить каждую из трех техник хотя бы один раз».

Дневник стресса – вести как обычно + отмечать, какую из техник осознанности применили (или хотя бы вспомнили о них).

Ведущий раздает памятку с техниками осознанности

7. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Колокольчик осознанности»

Ведущий звонит в колокольчик (или использует приложение со звуком поющей чаши). Все закрывают глаза и слушают до полного затихания звука (10–15 секунд). Когда звук полностью исчез – открывают глаза.

Конспект занятия №6 «Когнитивная реструктуризация: ловушки мышления»

Цель занятия: познакомить подростков с понятием «когнитивные искажения» (ошибки мышления), научить распознавать наиболее частые искажения в собственных автоматических мыслях и понимать, как они усиливают стресс.

Задачи занятия:

1. Актуализировать опыт появления «кривых» мыслей в стрессовых ситуациях.
2. Ввести понятие «когнитивные искажения» и объяснить, почему они возникают (эволюционный механизм).
3. Познакомить с 5–6 основными видами искажений, наиболее характерными для подростков (катастрофизация, черно-белое мышление, чтение мыслей, свехобобщение, долженствование, эмоциональное обоснование).
4. Научить распознавать эти искажения в предложенных примерах и в собственных мыслях (из дневников).
5. Сформировать мотивацию к «проверке» своих мыслей на наличие искажений.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт или ватман, маркеры (желательно разных цветов).
- ~ Карточки с названиями когнитивных искажений и их краткими определениями (набор на группу).
- ~ Карточки с примерами мыслей-искажений для разбора (10–12 штук).

- ~ Бланки дневника стресса (участники приносят свои).
- ~ Магниты или скотч.
- ~ Мяч или мягкая игрушка для рефлексии.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (8 минут)

1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор домашнего задания (5 минут)

Участники по желанию рассказывают о применении техник осознанности. Ведущий поддерживает любые попытки, даже неудачные. Если задания не выполнялись, ведущий не ругает, а спрашивает: «Что мешало?» (лень, забыл, не поверил, что поможет). Затем мягко мотивирует: «Сегодня мы добавим в ваш арсенал еще один инструмент — он поможет вам видеть, когда ваш мозг вас обманывает».

1.3. Мостик к теме (2 минуты)

Ведущий: «На занятии 2 мы с вами разбирали треугольник Бека: мысль — эмоция — поведение. Мы поняли, что одна и та же ситуация может вызвать у разных людей разные мысли и, соответственно, разные эмоции. Почему так происходит? Потому что наш мозг часто делает ошибки — он искажает реальность. Эти ошибки называются когнитивными искажениями, или “ловушками мышления”. Сегодня мы научимся их распознавать. Потому что сначала нужно увидеть ошибку, а потом уже её исправлять — это мы сделаем на следующем занятии».

2. Разминка: «Правда или ложь?» (5 минут)

Цель: Показать, как легко поверить в искаженную мысль.

Инструкция: Ведущий зачитывает 4–5 утверждений. Участники должны поднять руку, если считают их правдой (абсолютно точными). После каждого — короткое обсуждение, почему это может быть искажением.

3. Мини-лекция «Что такое когнитивные искажения и почему они возникают?» (7 минут)

3.1. Определение «Когнитивные искажения» (2 минуты)

3.2. Почему они возникают? (2 минуты)

Эволюционное наследие; в стрессе включается режим «береженого Бог бережет», и мозг начинает рисовать худшие сценарии.

3.3. Связь с предыдущими занятиями (1 минута)

«Помните треугольник Бека? Искажения — это и есть те самые «кривые» автоматические мысли. Если вы научитесь их распознавать, вы сможете остановить негативную эмоцию до того, как она захлестнет. Это ключ к управлению стрессом».

4. Основная часть: знакомство с видами искажений (20 минут)

4.1. Презентация 6 основных искажений (с примерами)

Ведущий вывешивает на флипчарт плакат (или пишет маркерами) таблицу с названиями искажений. Каждое искажение проговаривается вслух с примером, понятным подросткам.

Искажения: катастрофизация, черно-белое мышление (дихотомия), чтение мыслей, сверхобобщение, долженствование, эмоциональное обоснование.

4.2. Упражнение «Поймай искажение» (13 минут)

Материал: Набор карточек с мыслями (10–12 штук). Карточки раздаются участникам (по одной на пару или по несколько на мини-группу). Задание: определить, какое искажение (или несколько) содержится в мысли, и обосновать.

5. Работа с дневниками: «Ловушки в моей голове» (7 минут)

Цель: Применить знания к собственным автоматическим мыслям.

Инструкция: «Откройте свои дневники стресса за последнюю неделю. Выберите 2–3 ситуации, в которых вы записали автоматическую мысль. Теперь на полях (или на отдельном листке) напротив каждой мысли напишите, какое когнитивное искажение там спряталось. Если искажений несколько — перечислите все».

6. Рефлексия занятия и домашнее задание (6 минут)

6.1. Рефлексия «Что я сегодня узнал(а) о своем мышлении?» (3 минуты)

Ведущий передает мяч по кругу. Участник, получивший мяч, заканчивает фразу: «Я понял(а), что иногда мой мозг...» или «Самое частое искажение у меня — это...».

Примеры ответов: «меня обманывает», «рисует страшные картинки», «заставляет думать, что все против меня», «черно-белое мышление».

6.2. Домашнее задание (3 минуты)

Ведущий: «Домашнее задание на неделю: продолжать вести дневник стресса. Но теперь в колонке «Автоматическая мысль» вы будете не только записывать мысль, но и определять, какое когнитивное искажение в ней спряталось. Используйте нашу табличку с 6 искажениями».

Дополнительное задание (повышенной сложности — по желанию): Выбрать одну мысль-искажение из дневника и попробовать найти 2–3 альтернативных, более реалистичных объяснения. Это подготовка к следующему занятию, где мы будем учиться оспаривать искажения.

7. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Ладонка ловушек»

Участники по очереди называют одно когнитивное искажение, которое они «вычислили» сегодня у себя, и символически «выбрасывают» его в центр круга (хлопок или движение рукой).

Конспект занятия №7 «Когнитивная реструктуризация: меняем мысли»

Цель занятия: освоить алгоритмы и техники оспаривания неадаптивных автоматических мыслей (когнитивной реструктуризации) для замены их на более реалистичные и функциональные, что приводит к снижению стресса и более конструктивному поведению.

Задачи занятия:

1. Закрепить навык распознавания когнитивных искажений (повторение из занятия 6).
2. Познакомить с алгоритмом ABCDE (Активирующее событие → Мысль → Последствие → Оспаривание → Новый эффект).
3. Обучить технике «Веер альтернатив» для поиска других объяснений ситуации.
4. Отработать навык оспаривания автоматических мыслей через ролевую игру «Суд над мыслью».
5. Сформировать у участников убеждение, что мысли можно проверять и менять, а не просто им верить.

Категория участников: подростки 13–16 лет, группа 8–12 человек.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт или ватман, маркеры (3–4 цвета).
- ~ Раздаточные листы с памяткой алгоритма ABCDE (на каждого).
- ~ Карточки с ситуациями и автоматическими мыслями для отработки (6–8 штук).
- ~ Бланки дневника стресса (участники приносят свои).
- ~ Табличка с 6 когнитивными искажениями (с прошлого занятия) — вывесить на стену.
- ~ Мяч или игрушка для рефлексии.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (8 минут)
 - 1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор домашнего задания (5 минут)

Участники по желанию делятся примерами из дневников: ситуация, автоматическая мысль, какое искажение обнаружили.

1.3. Мостик к теме (2 минуты)

Ведущий: «Представьте, что вы надели очки с кривыми линзами. Вы смотрите на мир и видите все искаженным: люди кажутся выше или ниже, предметы — ближе или дальше. Если вы не знаете, что очки кривые, вы верите своему зрению и спотыкаетесь. Но если вы заметили, что очки кривые, вы можете их снять или заменить на нормальные. То же самое с мыслями-ловушками. Сначала мы научились их замечать. Сегодня мы учимся их менять».

2. Повторение: «Блиц-опрос по искажениям» (3 минуты)

Формат: Ведущий называет мысль, участники хором или поднятием руки определяют искажение (быстро, без долгих объяснений).

3. Мини-лекция «Алгоритм ABCDE» (10 минут)

3.1. Что такое ABCDE? (3 минуты)

Ведущий: «Психологи разработали простой пошаговый метод, чтобы справляться с кривыми мыслями. Он называется ABCDE. Давайте разберем каждую букву».

Ведущий рисует на флипчарте схему:

Буква	Английская расшифровка	Смысл	Пример
A	Activating event	Активирующее событие (ситуация, триггер)	Получил двойку
B	Belief	Вера, убеждение (автоматическая мысль)	«Я безнадежен»
C	Consequence	Следствие — Эмоция и поведение (последствия)	Стыд, отчаяние; бросил готовиться
D	Dispute	Диспут — Оспаривание (проверка мысли)	«А действительно ли я безнадежен? Давай факты»
E	Effect	Эффект — Новая мысль, новая эмоция	«Двойка неприятна, но я могу исправить»

Важное уточнение: «В центре нашего внимания — буква D (Dispute). Это умение задавать себе вопросы и проверять мысль на прочность. Этому мы сегодня и научимся».

3.2. Вопросы для оспаривания (4 минуты)

Ведущий выписывает на флипчарт «Список вопросов следователя» (потом это будет на памятке):

1. «Какие доказательства за эту мысль? А какие против?» (объективные факты, не чувства).

2. «Есть ли альтернативные объяснения?» (что еще могло произойти?).
3. «Что самое страшное может случиться? Насколько это вероятно?» (декатастрофизация).
4. «Что я посоветовал(а) бы лучшему другу в такой же ситуации?» (другая перспектива).
5. «Было ли уже такое, что моя мысль оказывалась неверной?» (опыт прошлого).
6. «Помогает ли мне эта мысль? Делает ли меня сильнее/счастливее?» (функциональность).

3.3. Пример разбора по ABCDE (3 минуты)

Ведущий разбирает один сквозной пример на флипчарте.

4. Практика: Техника «Веер альтернатив» (8 минут)

Цель: Научить генерировать несколько возможных объяснений ситуации вместо одного негативного.

4.1. Объяснение техники (2 минуты)

Ведущий: «Одно из самых частых искажений — «чтение мыслей» и «уверенность в единственном объяснении». Техника «Веер альтернатив» помогает распахнуть веер возможных причин. Вместо «он меня ненавидит» — 5–6 вариантов. Это снижает тревогу и возвращает контроль».

4.2. Работа с примером (3 минуты)

Ведущий на флипчарте пишет ситуацию и просит группу сгенерировать «веер»:

Ситуация: «Друг прошел мимо и не поздоровался».

Исходная негативная мысль: «Он меня игнорирует, мы поссоримся».

Веер альтернатив (участники предлагают, ведущий записывает).

4.3. Парная работа (3 минуты)

Цель: Закрепить навык оспаривания через структурированную групповую дискуссию.

Участники в парах получают по одной ситуации и выполняют «веер альтернатив» (3–4 варианта). Затем 2–3 пары озвучивают результаты.

5.1. Инструкция (2 минуты)

Ведущий: Сейчас мы проведем игру, где «судят» кривую мысль. Выбираем одну автоматическую мысль (можно из дневника кого-то из участников или из готовой карточки). Группа делится на три роли:

1. Обвинение — приводит аргументы за эту мысль (доказывает, что она правдива).
2. Защита — приводит аргументы против (опровергает мысль).

3. Судьи (2–3 человека) — выслушивают обе стороны и выносят «вердикт» — новую, реалистичную мысль.

Судьи должны быть максимально объективными. Задача — не наказывать мысль, а просто понять, насколько она правдива и полезна.

5.2. Выбор мысли для суда (1 минута)

Ведущий предлагает 2–3 варианта. Лучше взять нейтральную, не слишком травматичную мысль, чтобы участники не боялись обсуждать.

5.3. Процесс (7 минут)

5.4. Обсуждение игры (2 минуты)

«Что было сложнее — найти аргументы за или против?» (обычно сложнее найти аргументы против, потому что мозг привык верить негативу), «Поменялось ли ваше отношение к этой мысли?»

6. Работа с дневниками: «Оспариваем свои мысли» (7 минут)

Цель: Применить алгоритм ABCDE к личным мыслям из дневника.

Инструкция: «Откройте свой дневник стресса. Выберите одну ситуацию с когнитивным искажением, которую вы записали на этой неделе. А теперь письменно (можно в дневнике или на отдельном листке) выполните шаги ABCDE для этой мысли. Если времени не хватает — сделаете дома. Главное — попробовать задать себе вопросы из списка и найти новую мысль».

7. Рефлексия занятия и домашнее задание (5 минут)

7.1. Рефлексия «Одна вещь, которую я возьму с собой» (3 минуты)

Ведущий передает мяч по кругу. Каждый заканчивает фразу: «Сегодня я понял(а), что мысли можно...» или «Метод, который я точно попробую на неделе — это...».

7.2. Домашнее задание (2 минуты)

Ведущий: «Ваше задание на неделю — минимум 3 раза применить алгоритм ABCDE к своим реальным автоматическим мыслям (лучше из дневника). Записывайте все шаги: А, В, С, D, Е. Если нет реальной стрессовой ситуации — возьмите одну из тех, что мы разбирали, и потренируйтесь на ней».

Раздать памятку ABCDE (см. Приложение). Важно: подчеркнуть, что не обязательно писать очень подробно — можно кратко, ключевыми словами.

Дополнительное задание (для самых мотивированных): В колонке «Автоматическая мысль» в дневнике теперь после определения искажения сразу пробовать находить 2–3 альтернативных, более реалистичных варианта.

8. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Новая мысль — новое будущее»

Все встают в круг. Ведущий говорит: Теперь мы знаем, что наши мысли — не приговор. Мы можем их менять. Давайте по очереди скажем одну фразу, которая будет напоминать нам об этом». «Мои мысли — не факты», или «Я могу выбирать, во что верить».

Конспект занятия №8 «Жизнестойкость: мой стержень»

Цель занятия: Сформировать у подростков понимание жизнестойкости как системы убеждений, помогающей справляться с трудностями, и развить компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие вызова) через практические упражнения и рефлексию.

Задачи занятия:

1. Ввести понятие «жизнестойкость» (С. Мадди) и её три компонента.
2. Показать разницу между жизнестойкостью и просто «терпением» или «стойкостью».
3. Проанализировать и смягчить ригидные убеждения («должен», «надо», «обязан») через упражнение «Мои правила».
4. Развить навык рефрейминга — переформулирования трудной ситуации как источника опыта и роста.
5. Актуализировать личные ресурсы совладания через упражнение «Копилка ресурсов».
6. Сформировать мотивацию к развитию жизнестойкости как альтернативы позиции жертвы.

Категория участников: подростки 13–16 лет, группа 8–12 человек.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт или ватман, маркеры (разных цветов).
- ~ Раздаточные листы с памяткой «Три компонента жизнестойкости» (на каждого).
- ~ Бланки для упражнения «Мои правила» (индивидуальные листы).
- ~ Бланки для «Копилки ресурсов».
- ~ Мяч или игрушка для рефлексии.
- ~ Карточки с ситуациями для рефрейминга (4–5 штук).

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (7 минут)

1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор домашнего задания (5 минут)

Участники по желанию рассказывают, как применяли ABCDE к реальным мыслям.

1.3. Мостик к теме (1 минута)

Ведущий: Мы с вами научились замечать и менять отдельные «кривые» мысли. Но есть еще более глубокие вещи — наши устойчивые убеждения о том, как устроен мир, и кто я в этом мире. Именно они определяют, будем ли мы ломаться под ударами судьбы или вырастать из трудностей. Сегодня мы поговорим о жизнестойкости — внутреннем стержне, который помогает не просто выживать, а становиться сильнее после стресса».

2. Разминка «Терпение или жизнестойкость?» (4 минуты)

Цель: Показать разницу между пассивным терпением («стерпеть и сломаться») и активной жизнестойкостью.

Ведущий задает вопросы группе (можно поднятием руки): «Кто считает, что быть стойким — значит терпеть, не жаловаться, сжимать зубы?», «А кто считает, что стойкость — это уметь находить выход, даже когда трудно, идти к людям за помощью, пробовать разные способы?».

Обсуждение (2 минуты).

3. Мини-лекция «Жизнестойкость по Мадди» (10 минут)

3.1. Что такое жизнестойкость? (2 минуты)

Ведущий: Американский психолог Сальваторе Мадди изучал, почему одни люди в стрессе ломаются (болеют, впадают в депрессию, совершают ошибки), а другие — нет. И он выделил три ключевых убеждения, которые защищают психику. Эти убеждения — не подарок судьбы, их можно развить. Вместе они называются жизнестойкостью (hardiness)».

3.2. Три компонента (5 минут)

Ведущий рисует на флипчарте три кита или три опоры с подписями: Принятие вызова, Вовлеченность, Контроль.

3.3. Жизнестойкость против беспомощности (3 минуты)

Ведущий рассказывает пример (можно в формате истории).

Вывод истории: Разница не в ситуации, а в убеждениях. И эти убеждения можно тренировать.

4. Упражнение «Мои правила» (анализ долженствований) (10 минут)

Цель: Выявить жесткие иррациональные убеждения («должен», «обязан», «надо») и заменить их на гибкие, снижающие стресс.

4.1. Инструкция и выполнение (5 минут)

Ведущий: Одна из главных ловушек, которая убивает жизнестойкость — это долженствования. «Я должен всегда получать пятерки», «Люди должны относиться ко мне справедливо», «Я должен контролировать всё» Эти «должен» создают огромное напряжение, потому что реальность почти никогда не соответствует нашим жестким требованиям. Сейчас мы это проверим».

Раздаются индивидуальные бланки «Мои правила». Участники заполняют (3–4 минуты).

4.2. Групповое обсуждение и «смягчение» (5 минут)

Ведущий просит 2–3 участников зачитать одно из своих «правил» (по желанию, можно не всё). Затем группа вместе ищет, как смягчить это долженствование (ведущий записывает на флипчарте пары: жесткое — гибкое).

5. Рефрейминг: «Что я могу вынести из этой трудности?» (8 минут)

Цель: Развить компонент «принятие вызова» — способность видеть в трудностях возможность для роста.

5.1. Объяснение (1 минута)

Ведущий: Рефрейминг — это переформулирование. Мы берем ситуацию, которая кажется негативной, и находим в ней позитивный смысл, урок, ресурс. Не «притворяться, что всё хорошо», а реально увидеть, чему трудность меня научила. Это и есть принятие вызова».

5.2. Групповая работа с кейсами (5 минут)

Ведущий раздает карточки с ситуациями. Задание: найти, какой опыт, урок или качество можно вынести из этой ситуации.

5.3. Применение к себе (2 минуты)

Ведущий: А теперь подумайте о какой-то своей недавней трудной ситуации (можно из дневника). Попробуйте мысленно (или в бланке) ответить на вопрос: «Чему я могу научиться из этой ситуации?». Не надо придумывать насильно, если ничего не приходит. Просто попробуйте».

1–2 участника по желанию делятся.

6. Упражнение «Копилка ресурсов» (7 минут)

Цель: Актуализировать и структурировать личные ресурсы совладания (люди, занятия, места, убеждения), которые уже есть у подростка.

Инструкция: «Жизнестойкость опирается на ресурсы. Мы часто не замечаем, сколько у нас уже есть опор. Давайте их запишем. Это ваша «копилка», которую всегда можно открыть в трудную минуту».

Раздать бланки «Копилка ресурсов» (каждый заполняет индивидуально, 4 минуты):

7. Рефлексия занятия и домашнее задание (5 минут)

7.1. Рефлексия «Три компонента — мой слабый и сильный» (3 минуты)

Ведущий просит участников (по кругу, с мячом) закончить фразу: «Из трех компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие вызова) у меня лучше всего развит(а)..., а над чем бы стоило поработать — это...».

7.2. Домашнее задание (2 минуты)

1. Дневник стресса — продолжать вести. Теперь в колонке «Автоматическая мысль» после оспаривания (ABCDE) добавить вопрос на жизнестойкость: «Что из этой ситуации я могу вынести для себя? Какой опыт/урок?».

2. «Мои правила» — пересмотреть свой список долженствований и напротив каждого жесткого правила записать гибкую альтернативу (на отдельном листе).

3. «Копилка ресурсов» — дополнить в течение недели (можно добавить новые пункты). Держать этот лист на видном месте или в телефоне.

Ведущий раздает памятку «Три компонента жизнестойкости» (кратко).

8. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Моя опора сегодня»

Каждый участник по кругу называет один ресурс из своей «Копилки», который он возьмет с собой после занятия. Например: «Я забираю с собой знание, что могу попросить помощи у мамы», «Я забираю дыхание», «Я забираю свою любимую музыку».

Конспект занятия №9: «Коммуникация и асертивность»

Цель занятия: Сформировать у подростков навыки асертивного (уверенного, но не агрессивного) поведения как средства профилактики и эффективного преодоления межличностных стрессов, а также обучить техникам «Я-сообщений», отказа и безопасной просьбы о помощи.

Задачи занятия:

1. Актуализировать типичные стрессовые ситуации, связанные с общением (неумение отказать, страх попросить, конфликты).

2. Ввести понятие «асертивность» и отличить её от агрессии и пассивности.

3. Обучить технике «Я-сообщение» для конструктивного выражения чувств и потребностей.

4. Отработать навык вежливого, но твердого отказа («отказ без агрессии»).

5. Тренировать умение просить о помощи без стыда и страха.

6. Познакомить с алгоритмом «Ассертивный квадрат» как стратегией поведения в конфликте.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт или ватман, маркеры (3–4 цвета).
- ~ Раздаточные листы с памяткой «Я-сообщение» и «Ассертивный квадрат».
- ~ Карточки с ситуациями для ролевых игр (6–8 штук).
- ~ Бланки дневника стресса (участники приносят свои).
- ~ Мяч или игрушка для рефлексии.

1. Ритуал приветствия и проверка домашнего задания (7 минут)

1.1. Приветствие (1 минута)

1.2. Разбор домашнего задания (5 минут)

1.3. Мостик к теме (1 минута)

Ведущий: «Вспомните свои дневники стресса. Наверняка там много ситуаций, связанных с одноклассниками, учителями, родителями: “меня не позвали”, “меня высмеяли”, “я не смог отказать”, “мне было стыдно попросить”. Сегодня мы научимся трем важным вещам: говорить о своих чувствах без обвинений, отказывать без агрессии и просить о помощи без стыда. Это называется ассертивность — золотая середина между агрессией и молчаливым терпением».

2. Разминка: «Как я обычно реагирую?» (5 минут)

Цель: Осознать свои привычные паттерны поведения в конфликте или при необходимости отказать.

Инструкция: Ведущий зачитывает утверждения, участники поднимают руку или встают, если узнают себя.

3. Мини-лекция «Ассертивность: что это и с чем её едят?» (8 минут)

3.1. Три стиля поведения (4 минуты)

Пассивный, агрессивный, ассертивный.

3.2. Три права ассертивного человека (2 минуты)

1. Право говорить «нет» без чувства вины.

2. Право на свои чувства (злиться, грустить, бояться — это нормально).

3. Право просить о помощи и о том, что мне нужно.

3.3. «Я-сообщение» вместо «Ты-сообщения» (2 минуты)

Ведущий: «Главный инструмент ассертивного общения — «Я-сообщение». Вместо того чтобы обвинять, мы говорим о себе». Схема: «Когда происходит [факт], я чувствую [эмоцию], и мне хотелось бы [пожелание]».

4. Отработка «Я-сообщений» (6 минут)

4.1. Тренинг в парах (4 минуты)

Инструкция: Раздать карточки с «Ты-сообщениями». Задача — переформулировать их в «Я-сообщения».

4.2. Общее обсуждение (2 минуты):

- ~ «Что было сложным?» (назвать эмоцию, не обвинять).
- ~ «Почувствовали разницу? Как бы вы отреагировали на Ты-сообщение и на Я-сообщение?»

5. Ролевая игра «Сложный разговор» (12 минут)

Цель: На практике применить «Я-сообщения» и ассертивные техники в типичных стрессовых для подростков ситуациях.

Группа делится на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Один участник играет роль «героя», который пытается решить проблему ассертивно (используя «Я-сообщения» и спокойный тон). Второй участник играет роль «оппонента» (родитель, учитель, друг), который может сначала реагировать по-своему, но не слишком агрессивно (чтобы упражнение получилось).

6. Техника «Отказ без агрессии» и «Просьба о помощи» (8 минут)

6.1. Алгоритм отказа (3 минуты)

Формула вежливого отказа:

1. «Нет, спасибо» (без объяснений, если не хотите объяснять).
2. Если нужно объяснить — кратко и без оправданий: «Нет, у меня другие планы», «Нет, я не могу, потому что мне это не подходит / я устал(а) / у меня другие задачи».
3. При повторе просьбы — «Я уже сказал(а) нет. Пожалуйста, уважай мой ответ».

Отработка в парах (1 минута): Один просит «Одолжи мне телефон на час», второй отказывает по алгоритму. Поменяться.

6.2. Алгоритм просьбы о помощи (3 минуты)

Формула просьбы (на флипчарте):

- ~ Сформулируй, что тебе нужно (не «помоги», а конкретно: «Объясни мне тему», «Дай минут 15 послушать»).
- ~ Спроси, удобно ли человеку («Ты сейчас занят?», «Если у тебя будет время...»).
- ~ Прими отказ без обиды («Ну ладно, тогда спрошу у другого»).

Отработка в парах (2 минуты): Каждый просит о чем-то реальном (например, «объясни мне математику», «помоги перенести сумку», «дай ручку»). Второй отвечает, можно соглашаться или вежливо отказывать.

6.3. Ассертивный квадрат (2 минуты)

Последовательность:

1. Я признаю твои чувства / позицию
2. Я говорю о своих чувствах и интересах (Я-сообщение)
3. Я предлагаю конкретное решение
4. Я ухожу (ставлю границу), если меня не слышат
7. Рефлексия занятия и домашнее задание (6 минут)

7.1. Рефлексия «Самое полезное для меня» (3 минуты)

Участники по кругу (с мячом) заканчивают фразу: «Сегодня я понял(а), что когда я говорю «нет»...» (например, «это не значит, что я плохой человек»), «Я-сообщение для меня — это...», «Я попробую на неделе...» (конкретный навык).

7.2. Домашнее задание (3 минуты)

1. Дневник стресса — продолжать вести. В колонке «Какой копинг использовал(а)?» отмечать, если применили «Я-сообщение», отказали или попросили о помощи (и как прошло).

2. Задание на неделю: Минимум 1 раз использовать «Я-сообщение» в реальном общении (не обязательно в конфликте — можно в нейтральной ситуации). Записать фразу и реакцию собеседника.

3. Задание по выбору (для смелых): Попросить о помощи в ситуации, где обычно говорили «сам(а) справлюсь». Записать, что изменилось.

4. Раздать памятки: «Я-сообщение», «Ассертивный квадрат», «Как отказать и попросить».

8. Ритуал прощания (2 минуты)

Упражнение «Спасибо за...»

Каждый участник по кругу говорит соседу справа короткую фразу благодарности за что-то, что произошло на занятии (или просто за присутствие). Например: «Спасибо, что был(а) сегодня в паре со мной», «Спасибо за твой пример с отказом».

Конспект занятия № 10: «Мой арсенал преодоления»

Цель занятия: Закрепить навыки стрессоустойчивости, сформированные в ходе программы, систематизировать полученные знания и техники, помочь каждому участнику создать индивидуальный «план действий» в стрессовых ситуациях, провести рефлексию изменений и завершить групповую работу на позитивной ноте.

Задачи занятия:

1. Актуализировать и систематизировать все техники и понятия, освоенные в программе (копинг-стратегии, эмоциональная регуляция, когнитивная реструктуризация, жизнестойкость, ассертивность).
2. Создать каждому участнику «Карточку ресурсов» — индивидуальный план совладания со стрессом.
3. Развить навык «быстрого доступа» к освоенным техникам через групповой мозговой штурм.
4. Провести рефлексию личных изменений за время программы (что изменилось в отношении к стрессу, в поведении, в самооценке).
5. Получить обратную связь от участников о программе.
6. Завершить групповую работу ритуалом прощания, поддерживающим чувство завершенности и ресурсности.

Продолжительность: 60 минут (можно до 70, если позволяет время).

Материалы и оборудование:

- ~ Стулья по кругу.
- ~ Флипчарт или большой ватман, маркеры (разных цветов).
- ~ Раздаточные бланки «Мой личный план стрессоустойчивости».
- ~ Анкета обратной связи о программе.
- ~ Карточки с названиями техник / блоков программы (для игры «Вспоминаем всё»).
- ~ Наклейки / стикеры, цветные ручки или карандаши.
- ~ Мяч или мягкая игрушка.
- ~ Аудиозапись спокойной музыки для финальной релаксации.
- ~ Сертификаты участника (по желанию).

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия и создание рабочей атмосферы (5 минут)
 - 1.1. Приветствие (1 минута)
 - 1.2. Упражнение «Моё состояние сейчас» (2 минуты)Участники по кругу заканчивают фразу: «Перед последним занятием я чувствую...» (можно одно слово или короткую фразу).
2. Мозговой штурм «Вспоминаем всё» (10 минут)

Цель: В игровой форме систематизировать все пройденные темы и техники, создать «карту» навыков группы.

Ведущий: «У нас есть 5–7 минут, чтобы собрать всё, чему мы научились за 9 занятий. Я буду задавать тему, а вы — выкрикивать или записывать на стикеры всё, что вспомните, связанное с этой темой. Я фиксирую на флипчарте. Наша задача — заполнить все блоки».

Блоки: Признаки стресса, Копинг-стратегии, Эмоциональная регуляция, Когнитивная реструктуризация, Жизнестойкость, Ассертивность.

3. Упражнение «Карточка ресурсов» (15 минут)

Цель: Создать индивидуальный, персонализированный план совладания со стрессом, который участник сможет использовать после программы.

Ведущий раздает бланки «Мой личный план стрессоустойчивости».

«Сейчас вы заполните свою личную карту-шпаргалку. Не надо писать всё, что мы проходили. Выберите то, что действительно подходит лично вам: какие сигналы стресса у вас бывают, какие техники лучше всего работают, к кому вы можете обратиться за помощью. Эта карточка останется у вас — её можно хранить в телефоне, в дневнике, повесить на стену. И в трудный момент вы просто смотрите на неё и выбираете, что сделать».

4. Групповая рефлексия «Круг достижений» (10 минут)

Цель: Осознать и вербализовать личные изменения за время программы, подвести позитивный итог.

«А теперь — самое важное. Давайте по кругу поделимся, что изменилось в вас за эти 2–3 месяца. Не надо анализировать всё. Просто скажите: чему вы научились? Что поняли о себе? Что будете использовать дальше? Можно начать с фразы: «Я заметил(а), что...» или «Раньше я..., а теперь...».

Ведущий передает мяч (или игрушку) по кругу. Каждый участник (по желанию) говорит 1–2 предложения.

5.2. Анкета (образец, 4–5 минут на заполнение)

Анкета обратной связи (раздать на каждого, собрать в конверт).

1. Насколько полезной была для вас программа? (обведи)
 - Очень полезной
 - Полезной
 - Не очень полезной
 - Бесполезной
2. Какое занятие или тема запомнились больше всего? Почему? (напиши)

3. Какая техника или навык оказались самыми полезными для тебя лично? (например, дыхание, ABCDE, Я-сообщения)
4. Что изменилось в твоём отношении к стрессу после программы?
5. Что тебе мешало или не понравилось? Что можно улучшить?
6. Посоветовал(а) бы ты эту программу друзьям? (да / скорее да / скорее нет / нет)
 6. Ритуал прощания и вручение сертификатов (8 минут)
 - 6.1. Вручение сертификатов (3 минуты)
 - 6.2. Финальная медитация-ресурс (5 минут)

Ведущий: «Закройте глаза на минуту. Сделайте три спокойных вдоха. Положите руку на сердце. Вспомните все инструменты, которые у вас теперь есть. Вы сильнее, чем кажется. Вы не одни. Когда станет трудно — откройте свою «Карточку ресурсов» и сделайте первый шаг. Всё будет хорошо. А теперь откройте глаза».

«Программа закончена, но ваши навыки остаются с вами. Если захотите — можете приходить на индивидуальные консультации. Я желаю вам справляться со стрессом, верить в себя и помнить: любая трудность — это вызов, который вы можете принять. До новых встреч!»