

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Особенности копинг-стратегий в период молодости

Обучающийся

М.Э. Симонова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук Л.Ф. Чекина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы изучения особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

В исследовании решаются следующие задачи: провести теоретическое изучение особенностей копинг-стратегий в период взрослости; выявить особенности копинг-стратегий в период взрослости; разработать и апробировать содержание работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период взрослости; определить эффективность экспериментальной работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 источников) и 4 приложения.

Текст бакалаврской работы изложен на 71 странице. Общий объем работы с приложениями – 99 страниц. Текст работы иллюстрируют 10 рисунков.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Теоретическое изучение особенностей копинг-стратегий в период молодости.....	7
1.1 Понятие копинг-стратегий в психологической литературе.....	7
1.2 Психологическая характеристика в период молодости.....	12
1.3. Особенности копинг-стратегий в период молодости.....	18
Глава 2 Экспериментальное исследование особенностей копинг- стратегий в период молодости.....	22
2.1 Выявление особенностей копинг-стратегий в период молодости.....	22
2.2 Содержание работы по коррекции особенностей копинг- стратегий в период молодости.....	37
2.3 Определение эффективности экспериментальной работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости..	52
Заключение .....	65
Список используемой литературы .....	69
Приложение А Характеристика выборки исследования .....	72
Приложение Б Результаты исследования на этапе констатации .....	73
Приложение В Результаты исследования на этапе контроля.....	76
Приложение Г Конспекты .....	79

## Введение

В современном мире все больше и больше осознается ценность жизни и здоровья человека. Особое внимание уделяется проблеме поведения и отношения личности в ответ на трудные жизненные ситуации, которые возникают в процессе жизнедеятельности, так называемые копинг-стратегии или копинг-поведение. Очень важно, чтобы человек осознавал возможности и способности своей психики, что позволит предупреждать болезни, укреплять здоровье и совершенствовать свое взаимоотношение с постоянно меняющимся внешним миром.

Стресс – постоянный спутник жизни взрослого человека. Постоянно переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью людей. Во многом это обусловлено спецификой их возраста, гендерными и нейродинамическими особенностями.

В отечественной психологии изучением различных аспектов копинг-поведения занимались многие ученые: С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова. Копинг-стратегии исследовались в контексте психических ресурсов личности подростков, деятельности человека в экстремальных условиях, жизнедеятельности детей с двигательными нарушениями, эмоциональной составляющей поведения детей, психического здоровья педагогов, психофизиологических оснований совладающего поведения и в ряде других проблем.

Таким образом, можно отметить, что сегодня копинг-стратегии выступают как важная характеристика в жизнедеятельности человека, позволяющая использовать ученым этот конструкт в различных областях психологических исследований.

В ходе изучения психологической литературы был выявлено, что на данный момент недостаточно освещены вопросы, касающиеся особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы, научных публикаций, диссертационных работ по данной проблеме позволил выделить **противоречие** между необходимостью изучения копинг-стратегий в период взрослости и недостаточной изученностью особенностей данных стратегий.

В связи с выявленным противоречием возникает актуальная **проблема исследования**: каковы особенности копинг-стратегий в период молодости?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована **тема исследования**: «Особенности копинг-стратегий в период молодости».

**Цель исследования**: изучить особенности копинг-стратегий в период молодости.

**Объект исследования**: совладающее поведение в период молодости в стрессовых ситуациях.

**Предмет исследования**: особенности копинг-стратегий в период молодости.

**Гипотеза исследования**: мы предполагаем, что разработанная и апробированная программа, включающая цикл упражнений, направленных на развитие способов саморегуляции, снятие мышечного напряжения и развитие правильного дыхания (успокаивающего) будет способствовать коррекции неконструктивных копинг-стратегий личности в стрессовых ситуациях.

**Задачи исследования**:

- провести теоретическое изучение особенностей копинг-стратегий в психологической литературе;
- выявить особенности копинг-стратегий в период молодости;
- разработать и апробировать содержание работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости;
- определить эффективность экспериментальной работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости.

**Теоретической основой** исследования выступают:

- работы по изучению копинга как защитного механизма личности (К.А. Абульханова-Славская, И.П. Шкуратова, Г. Оллпорт, Р.С. Немов);
- теоретические положения об особенностях копинг-стратегий в период взрослости (С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская);
- методика коррекции копинг-стратегий в период взрослости (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ психологической литературы по проблеме; психологический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

**Новизна исследования** заключается в том, что выявлены особенности копинг-стратегий в период взрослости.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что обоснована возможность коррекции копинг-стратегий в период молодости.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанное содержание работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период взрослости может быть использовано психологами в диагностике индивидуальных особенностей личности.

**Экспериментальная база исследования**: Культурно-досуговая ассоциация «Россия», г. Москва.

В данном исследовании приняли участие – 40 человек в возрасте 26-30 лет.

**Структура бакалаврской работы**: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 4 приложения. Текст работы иллюстрирован 10 рисунками.

# **Глава 1 Теоретическое изучение особенностей копинг-стратегий в период молодости**

## **1.1 Понятие копинг-стратегий в психологической литературе**

В современной психологической литературе все большее внимание уделяется проблеме совладающего или копинг – поведения (от англ. to cope – совладать, преодолевать) и изучения соответствующих стратегий этого поведения. Как пишет М.А. Холодная, впервые термином «копинг-стратегия» стали пользоваться в 1962-м году. Его применил Мерфи в процессе исследования детских кризисов в развитии. Описал впоследствии копинг-стратегии Р. Лазарус в своей книге, назвав их совладанием со стрессом и тревогой. Американский психолог определял стресс как дискомфорт, который формируется при отсутствии баланса между запросами и окружением человека [23].

Позднее, как указывает Л.Ф. Бурлачук, данный термин использовался при описывании осознанных стратегий совладания со стрессом и другими событиями, вызывающими тревогу. Сегодня копинг-стратегии понимаются еще более широко, как реакции на ежедневные жизненные стрессовые ситуации [4]. По мнению Т.Л. Крюковой, понимание сути и структуры феномена при этом остались неизменными: копинг – это то, что предпринимает человек, чтобы справиться со стрессом. Объединяя в себе мысли, чувства и конкретные поведенческие акты, копинг выступает в качестве разрозненной реакции, объединяющей поведенческие и когнитивные усилия, используемой людьми, чтобы справиться с отношениями человек-среда. Следует отметить, что сегодня копинг-поведение выступает как важная характеристика жизнедеятельности человека, позволяющая ученым использовать этот конструкт в различных областях психологических исследований [13].

Развитие проблемы копинга и создание её главных постулатов связано с когнитивной моделью Р. Лазаруса. Согласно концепции Р. Лазаруса, «в основе регуляции взаимодействия личности с внешней средой находится постоянно изменяющийся процесс когнитивной оценки, преодоления и эмоциональной обработки. Первоначально человек определяет проблематичную ситуацию как непостоянную и небезопасную, а потом, принимая во внимание силу воздействия и свойства стресс – фактора, а также свои индивидуальные характерные черты личности, выбирает стратегии совладания, что приводит индивидуума к образованию определенных форм копинг – поведения. Копинг – это стремление к разрешению проблем, которое проявляется, когда индивид находится в ситуациях угрозы либо успеха для него, при имеющихся условиях для активизации его адаптивных возможностей с целью сохранения физиологического, индивидуального и социального благополучия» [27, с. 54].

Основатель гуманистического направления в психологии А. Маслоу представлял копинг как «форму поведения, которая отражает готовность личности решать проблематичные ситуации. Данное поведение нацелено на адаптацию к обстоятельствам и предполагает сформированность умений в применении определенных средств совладания с психологическим стрессом. Выбор активных действий увеличивает возможность ликвидации воздействий стрессоров на индивидуума. Характерные черты такого умения сопряжены с локус контролем, «Я – концепцией», условиями среды и эмпатией. Копинг обусловлен, переменными внешнего характера, которые формируются под влиянием культуры и окружающей среды» [17, с.32].

В.В. Онуфриева пишет, что спорным в научных публикациях остается вопрос об эффективности стратегий совладания. Результативность копинг-стратегии зависит от ответной реакции и контекста, в котором копинг осуществляется. С точки зрения некоторых авторов, неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность [19].



И.Г. Малкина-Пых считает, что, так как интерес к копинг-стратегиям возник в психологии сравнительно недавно, учитывая сложность самого феномена совладания, ученые до сих пор не пришли к единой классификации копинг-поведения. Существует множество классификаций этих стратегий. Более того, можно предложить и систематизацию самих классификаций [16].

Р. Лазарус предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- эмоционально-фокусированные стратегии состояли из 62 копинговых действий;
- проблемно-фокусированные стратегии включали в себя 11 копинговых действий [27].

Р. Лазарус писал, что «в копинговом поведении представлены как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспекты. Копинг – это стремление к разрешению проблем, которое проявляется, когда индивид находится в ситуациях угрозы либо успеха для него, при имеющихся условиях для активизации его адаптивных возможностей с целью сохранения физиологического, индивидуального и социального благополучия. Опираясь на данное определение, была создана трехфакторная модель копинг – механизмов включающая в себя три компонента:

- копинг – стратегии – служат фундаментом модели и определяются как отклик человека на образующуюся угрозу с целью ее преодоления;
- копинг – ресурсы – принадлежат к относительно стабильным характеристикам личности и предназначены для поддержки внутреннего состояния индивидуума в ходе совладания со стрессом. Содействуют расширению арсенала копинг–стратегий;
- копинг – поведение – это поведение, которое детерминируется присутствием внешних и внутренних ресурсов в комбинации с применением копинг – стратегий» [26, с.100].

Наиболее эффективным является дифференцированное использование всех трех копинг-стратегий, в зависимости от ситуации.

Расширенный вариант базисных копинг-стратегий дополняется следующими копинг-стратегиями (актуальными в плане практической работы):

- конфронтация / противостояние ситуации: используется как ожесточенный ответ конкретным жизненным условиям. Н.В. Волкова указывает, что в рамках этой методики человек враждебно воспринимает стрессовую ситуацию и отвечает на нее соответственно. Такая стратегия целесообразна в случае наличия действительной и конкретной угрозы. Если же угроза окажется ложной, то состояние может усугубиться. Кроме того, использование методики «конфронтации» часто сопряжено с нарушением закона или поступками против совести [7];
- дистанцирование от проблемы / откладывание ее решения – попытка посмотреть на проблему словно бы из-за стекла. А.С. Авердисова пишет, что при этом ответственность за действия перекладывается на других людей. Обычно эта методика не приносит результата [2].
- самоконтроль – представляет собой подавление эмоций человеком. Ф.Е. Василюк указывает, что эта методика используется для перехода к разумным поступкам. Такую стратегию целесообразно применять при чрезвычайных ситуациях, форс-мажорных обстоятельствах. Однако если соперник блефует, то эта методика не подходит [6];
- принятие ответственности – признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения;
- самоактуализация – представляет собой стремление в каждой ситуации увидеть положительные стороны. Л.И. Анцыферова подчеркивает, что такая стратегия целесообразна там, где от человека практически ничего не зависит. При этом методика станет

неэффективной, если в определенный момент будет потеряна концентрация [3];

– стратегия принятия своих ошибок, ответственности как данности.

Такую методику используют волевые и сильные люди. Однако при этом, имеют место ситуации, когда человек не в состоянии взять на себя слишком большой груз ответственности.

Близкую по содержанию классификацию предложил Е. Хейм, выделяя в копинг-поведении три следующих стратегии: стратегия управления эмоциональным дистрессом, стратегия изменения проблемы и стратегия изменения способа видения проблемы [28]. Аналогичная классификация предложена Р. Мосс и Дж. Шеффер в 1986 г., в ней также выделяются три стратегии: сфокусированная на проблеме, на оценке и на эмоциях. Эти классификации связывает то, что они выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: поведенческие и когнитивные [25].

Ф.Е. Василюк пишет, что в 1989 году была создана шкала копинг-поведения, в которой определяются две его формы: характерологическая и ситуационная, а в 1990 году был создан многомерный опросник, выделяющий 3 вида копинга: ориентированный на избегание, на эмоции и на задачу [5].

В отечественной литературе одной из самых популярных является методика, основанная Дж. Амирханом. Ученый выделил 3 группы копинг-стратегий: поиска социальной поддержки, разрешения проблем, избегание [3].

Таким образом, копинг – это совокупность действий, направленных на поиск, решение, преодоление и анализ возникших жизненных ситуаций. Объединяя в себе мысли, чувства и конкретные поведенческие акты, копинг выступает в качестве разрозненной реакции, объединяющей поведенческие и когнитивные усилия, используемой людьми, чтобы справиться с отношениями человек-среда. Следует отметить, что сегодня копинг-

поведение выступает как важная характеристика жизнедеятельности человека, позволяющая ученым использовать этот конструкт в различных областях психологических исследований.

## **1.2 Психологическая характеристика в период молодости**

Возраст 26-30 лет относится к периоду ранней зрелости, или молодости.

В.И. Чупров пишет, что, если проанализировать научную литературу, то можно выделить большое количество определений понятию «молодежь», а также собственно подходов к определению рамок той самой молодости:

- подход психофизиологический. В нем молодость – это время, в которое человек активно развивается, причем с преобладанием половой зрелости «puberty» (половая зрелость) и полной зрелости – то есть «maturity»;
- социально-психологический подход. В нем период молодости рассматривается как время «определенного возраста, с разными психологическими, биологическими отношениями». Следовательно, молодежи присущи характерные особенности возрастного класса;
- конфликтологический подход. Его сторонники полагают, что молодость является сложным периодом времени, которому сопутствуют постоянные стрессы, переживания. Молодость здесь рассматривается в качестве длительного конфликта, который протекает между обществом и индивидом; как проблемный период в развитии каждого человека;
- подход ролевой. Согласно данному подходу, молодость – это важная поведенческая среда в жизни каждого человека, при которой он больше не является носителем роли ребенка, но и не является полноценным «взрослым»;

- субкультурный подход. В этом подходе говорится о том, что молодежь выступает в качестве социальной группы, имеющей свои характерные жизненные черты, свой поведенческий стиль, ценности и культурные нормы;
- подход стратификационный. Здесь молодежь – это демографическая и социальная группа, которая по своим возможностям ограничена возрастными границами; имеет характерный статус, социальные позиции, а также роли;
- подход социализационный. В нем особое внимание уделено тому, что период молодости – это время социального роста; время, когда происходит начальная социализация человека [24].

Тем не менее, сегодня можно назвать также множество иных подходов, которые сполна раскрывают понятия «молодость» и «молодежь». Прежде всего, молодостью можно назвать душевное состояние, важный момент в жизни каждого человека; период зарождения «настоящей» личности, особое ощущение мира вне зависимости от реального возраста.

В конце шестидесятых годов социолог И.М. Ильинский предложил «собственное определение молодежи. Под нею он рассматривает поколение людей, которые стоят на пути социализации, усваивают профессиональные, общеобразовательные, а также культурные функции; готовятся обществом к усвоению социальных ролей взрослого человека» [10, с.43].

В социологии сегодня максимальное распространение имеет термин, приведенный Е.П. Ильиным: «молодежь – это демографическая, социальная группа, которая выделяется на базе комплекса возрастных параметров, особенностей социального положения; они объясняются комплексом психологических, социальных качеств» [9, с.12].

В российской социологии самая низкая возрастная граница молодежи – это 14-20 лет, а верхняя – 25-29 лет. В такой группе можно выделить разные

слои по возрасту, по полу, а также по видам деятельности: учащиеся школ и Вузов, работающие и так далее.

В.Т. Лисовский отмечает, что специфика ранней взрослости заключается в том, что она находится в процессе перехода от детства к взрослой жизни и переживает этап семейной и внесемейной социализации, интерпретации норм и ценностей, создание социальных ролей и статусов, профессиональных ожиданий. Поэтому этот процесс проявляется в специфически молодежных формах поведения и сознания, понятиях молодежной субкультуры, моды, музыки, языка и тому подобное [14].

Именно на этом этапе люди получают образование, профессию, начинают нести ответственность за свои поступки и самостоятельно принимать важные решения, выбирают свой жизненный путь. Молодежь является социально-демографической группой в составе населения, главными критериями выделения которой обычно служат два компонента – демографический (возраст) и социальный (интересы, ценности, статус). По мнению В.А. Лукова, отличительными чертами молодежи являются возраст и связанные с ним особенности социального характера [15].

А.В. Сапронов считает, что сейчас период ранней взрослости удлиняется, усложняются критерии определения социальной зрелости. Молодежь сегодня – одна из самых многочисленных социально-демографических групп, которая постоянно пополняет экономически активное население России, занимает ведущее место в новых социально-экономических группах – предпринимателей, менеджеров, банковских работников. Постоянно увеличивается количество молодых людей, которые возглавляют общественные движения, организации и политические партии. В то же время молодежь – одна из самых незащищенных социальных групп населения страны, поскольку значительно ухудшается ее материальное положение, формируется неуверенность в будущем, дает нехватка социального и производственного опыта [20].

Этот возрастной период характеризуется большими возможностями для развития полноценной личности.

Д.И. Фельдшейн характеризует молодежный возраст как «особый, стратегически важный в развитии человеческой личности и имеющий свои специфические особенности, в том числе наличие существенных преобразований в представлениях о своем Я по выходе из юношеского возраста, связанных с начинающимся поиском своей идентичности» [22, с.52].

Нужно отметить, что молодость подчас выступает в качестве ступени, и возраста личностного развития. Это некий социальный статус, который получает индивид в социальной системе. Именно упомянутый статус объединяет молодого человека и членов его социальной группы, общности. В то же время статус – это социальная разница между социальной группой и человеком, между группой и прочими общностями, группами.

Что касается возрастного социального статуса, который имеется у молодежи, то он покрывает вместе с самоопределением, социализацией ряд прочих важнейших параметров:

- предопределенность, предписанность, что обусловлено только лишь формирующейся позицией индивидов – то есть у молодежи;
- перспективность, а также динамичность, которая обусловлена активной социальной мобильностью молодых людей, расширяющейся возможностью получения разных признаков, которые столь важны для конкретного социального статуса;
- зависимость, подчиненность прочим лицам в той или иной сфере жизни; отсутствие независимости в плане принятия ряда решений (выбор рабочего места, создание семьи и прочее). Отметим, что подобного рода несамостоятельность, длительная психологическая, материальная зависимость от родителей влечет за собой ряд противоречий, особенно, если учесть, что для молодежи характерна,

самостоятельность и автономность. За таким противоречием кроется куда более широкое противоречие. Проанализировав его, можно говорить о молодости, как о проблемном периоде в жизни каждого человека;

– маргинальность. Отметим, что маргиналами называют людей, которые в данный момент времени, пребывают в промежуточном положении – между разными культурными, социальными, этническими средами. Нестабильность, динамизм в среде молодежи, переходной период статуса – все это ставит проблемы маргинальности в ряд актуальных проблем;

– ценность, которую представляет молодежь для общества.

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что «молодость является переходным, «подвешенным» состоянием между детством и взрослостью. Молодежь является, таким образом, транзитивной социальной группой, для которой характерно сочетание некоторых свойств детского возраста с чертами взрослого возраста. Это социальная группа, находящаяся в ситуации социального самоопределения и проектирования своей жизни, поиска и закрепления своей социальной ниши в конкретной социально-исторической среде» [1, с.79].

В данный этап мышление человека переходит от беспристрастного и зрительного мышления к отвлеченному и формальному мышлению. Это позволяет молодому человеку разбирать, ассоциировать, развивать свои идеи и замыслы автономно от действительности. Все это содействует интеллектуализации впечатлений, восприятия и памяти [9].

Молодой человек начинает воспринимать систему общественных отношений, проживает их и начинает находить свое место в данной системе. Он пробует свою самостоятельность и встречается с системой родительских запретов, что приводит к конфликтам. Молодой человек удовлетворен, когда его принимают как взрослого. Несмотря на это, он находится в зависимости



от собственных сверстников. В данной системе ощущение приспособления к группе и самосознание реализуются сквозь общение с другими.

Данный возраст – это время разрушения давних структур и постройки свежих: общественных и собственных. Эмоциональным нюансам формирования личности в периоде молодости является попытка полностью переосмыслить все аспекты жизни [8]. Именно в этот все сферы личности, связанные с «Я-концепцией», продолжают интенсивно меняться. Конечно, развитие эмоций и других психических процессов в периоде молодости является важным фактором для изменения личности [11]. Самосознание молодых людей, их собственные способности, то есть ряд компонентов, образовательная деятельность, их социальные роли и отличительные черты, экологические и физические данные и поведение самооценки связаны с формирующейся способностью, оценивать себя и других.

Самооценка в периоде молодости также является следствием сравнения себя с другими. Например, необходимо оценить, насколько хорошо или плохо человек должен с чем-то справляться, свое поведение, а также внешние данные [16]. Самооценка включает в себя также и понимание реакции индивида на окружающую среду. Однако в данный период самосознание очень сильно зависит от внешних воздействий. Именно поэтому период молодости характеризуется трудностями в обучении, в отношениях с родителями, которые происходят из-за эмоциональной незрелости молодого человека, неспособности долго продуктивно работать и желания контролировать собственное поведение [22].

Также меняется один из критериев оценки личности молодых людей. Общение, знания и навыки в любой области выходят на первый план, подростку становится необходимо обращать внимание на требования сверстников, а главное – соблюдать правила поведения группы, к которой он принадлежит. Кодекс товарищества важен для всех молодых людей

настолько, что он может привести к разрушению, убеждению и даже созиданию – все зависит от ценностей социальной группы.

Отметим, что одновременно с этим происходит изменение в отношениях молодых людей со взрослыми. Они выстраивают четкие границы не вмешательства взрослых в свои дела, стремятся к независимости и автономности, хотя сами еще не способны на них во многих аспектах деятельности. Родители, видя фактическую незрелость молодого человека, часто не могут дать ему той свободы действий, которая удовлетворила бы чувство взрослости молодого человека. На этой почве часто возникают конфликты с родителями.

Таким образом, молодежь находится в состоянии перехода из детства во взрослую жизнь. Молодежь проходит определенные стадии становления себя как личности, становление себя в обществе. Молодые люди преимущественно находятся в поиске своего места в мире, осознают свою роль в обществе, семье. Отметим, что в период молодости отличается зависимостью, подчиненностью прочим лицам в той или иной сфере жизни; отсутствием независимости в плане принятия ряда решений (выбор рабочего места, создание семьи и прочее). Подобного рода несамостоятельность, длительная психологическая, материальная зависимость от родителей влечет за собой ряд противоречий, особенно, если учесть, что для молодежи характерна самостоятельность и автономность. За таким противоречием кроется куда более широкое противоречие. Проанализировав его, можно говорить о молодости, как о проблемном периоде в жизни каждого человека.

### **1.3. Особенности копинг-стратегий в период молодости**

Как уже упоминалось выше, период ранней взрослости, или молодости, отличается динамичностью жизни, зависимостью и подчиненностью другим

людям (родителям, начальникам и так далее). Эти факторы предопределяют особенности копинг-стратегий в период взрослости.

И.П. Шкуратова «установила возрастные закономерности развития копинг-стратегий. Путем опроса респондентов различных поколений в возрасте от 17 до 42 лет по стандартным методам они установили, что предпочтение реального решения проблем наряду с внутренним локусом контроля и снижением общего уровня невротической симптоматики является возрастным новообразованием и свидетельствует о возрастании способности к адаптации человека по мере приобретения жизненного опыта. Другими словами, в использовании копинг-стратегий существует определенная возрастная динамика. С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемо-совладающих поведенческих стратегий» [25, с.65].

Е.Р. Исаева изучала «способы преодоления критических событий в раннем взрослом возрасте. В качестве основного предмета внимания она избрала следующие формы социальной поддержки: когнитивную, инструментальную, эмоциональную, материальную помощь. Она установила, что буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Отмечено также, что среди членов семьи, как правило, способы социальной поддержки остаются стабильными; при этом родители нередко склонны переоценивать потребность детей участвовать в разрешении их же проблем и собственные возможности в этом» [11, с.25]. Как считает С.К. Нартова – Бочавер, «эти результаты свидетельствуют о том, что в молодежном возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым. Именно в этом и состоит предназначение старших в период, который большинство

психологов характеризуют как ориентированный на нормы группы сверстников» [18, с.85].

Т.Л. Крюкова установила, что «взрослые чаще всего используют следующие способы совладания с внутренним напряжением: взаимодействуют с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходят в музей) или сами рисуют, сочиняют стихи, поют, то есть творчески самовыражаются; ищут поддержку у друзей и знакомых; погружаются в работу; сменяют вид активности с психической на физическую (занятия спортом, прогулки, водные процедуры) или используют так называемые приемы за (заесть, заспать, залюбить, загулять, затанцевать); обдумывают возникшую ситуацию» [12, с.31].

Исследование Л.И. Дементия показало, что «в период ранней взрослости наименее представленными в поведенческом репертуаре совладания с кризисными ситуациями оказываются стратегии сотрудничества и альтруизма, придание смысла происходящему, поиск эмоциональной поддержки и эмоциональная разрядка. Такие поведенческие возможности еще не развиты у молодежи. Это отражается на качестве социально-психологического взаимодействия в кризисных ситуациях. Молодые люди часто остаются наедине со своими чувствами, подавляют их. При этом ограничивается и возможность осознания чувств, и развитие способов, более полноценной и качественной саморегуляции своего психоэмоционального состояния. Другой человек, значимый близкий редко воспринимается как потенциальный участник переживания возникшей кризисной ситуации, тем более как сотрудник в ее разрешении. Не часто молодые люди воспринимают и себя в роли помощника или эмоционального соучастника. В целом, основываясь на результатах проведенного исследования, можно констатировать бедную вариативность поведенческого, эмоционального и когнитивного реагирования, а также слабую обученность подростков конструктивным выходам из кризисных ситуаций» [8, с.95].

В работе Т.Ф. Сибгатуллиной показано, что «в группе студентов преобладают конструктивные копинг-стратегии. На первом месте по частоте использования в конкретных жизненных ситуациях стоит стратегия «принятие ответственности», отражающая определенную степень зрелости и самостоятельности личности, на втором месте – стратегия «положительная переоценка», отражающая способность личности путем когнитивной переработки актуальной стрессовой (негативной) ситуации увидеть в ней положительные стороны, найти приемлемые способы существования в неприятных жизненных обстоятельствах, на третьем месте – стратегия «планирование решения проблемы». На последних (6-8-м) местах, в иерархии предпочитаемых копинг-стратегий в группах юношей и девушек стоят неконструктивные стратегии «дистанцирование» (когнитивные усилия, направленные на отдаление от ситуации, преуменьшение ее значимости), «конфронтативный копинг» (агрессивное наступление на ситуацию), а также «бегство» (избегание)» [21, с.32].

Таким образом, проблемно – ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для возраста ранней взрослости. Однако если для молодежи наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, то в позднем взрослом возрасте преобладает духовно-религиозные способы сопротивления стрессам.

## Глава 2 Экспериментальное исследование особенностей копинг-стратегий в период молодости

### 2.1 Выявление особенностей копинг-стратегий в период молодости

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было выявление особенностей копинг-стратегий в период молодости. В данном исследовании приняли участие – 40 человек в возрасте 26-30 лет.

Показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования С.К. Нартовой-Бочавер, И.М. Никольской) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатели	Диагностическое задание
Уровень стрессоустойчивости	Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон)
Особенности копинг-стратегий личности	Диагностическое задание 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова)
Особенности совладающего поведения	Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус)

Опишем подробнее диагностические задания и результаты констатирующего среза.

Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [7].

Цель: «изучение уровня стрессоустойчивости человека» [7].

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция «Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится» [7].

Результаты оценивались по следующей шкале:

- более 30 баллов – низкий уровень стрессоустойчивости: человек остро реагирует на стрессовые ситуации, не проявляет способности приспособления к ним;
- от 11 до 30 баллов – средний уровень стрессоустойчивости: человек в целом спокойно реагирует на стрессовые ситуации, проявляет средний уровень приспособления к ним;
- менее 10 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости: человек спокойно реагирует на стрессовые ситуации.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень стрессоустойчивости. Так, Аня С. и Арина М. остро реагируют на стрессовые ситуации, не проявляют способности приспособления к ним.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень стрессоустойчивости. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в целом спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У 6 (30%) испытуемых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости. Так, Алиса М. и Дима В. спокойно реагируют на стрессовые ситуации.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе были получены следующие результаты.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень стрессоустойчивости. Так, Маша В. и Таисия С. остро реагируют на стрессовые ситуации, не проявляют способности приспособления к ним.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень стрессоустойчивости. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в целом

спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У 6 (30%) испытуемых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости. Так, Майя О. и Алина В. спокойно реагируют на стрессовые ситуации.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 1.

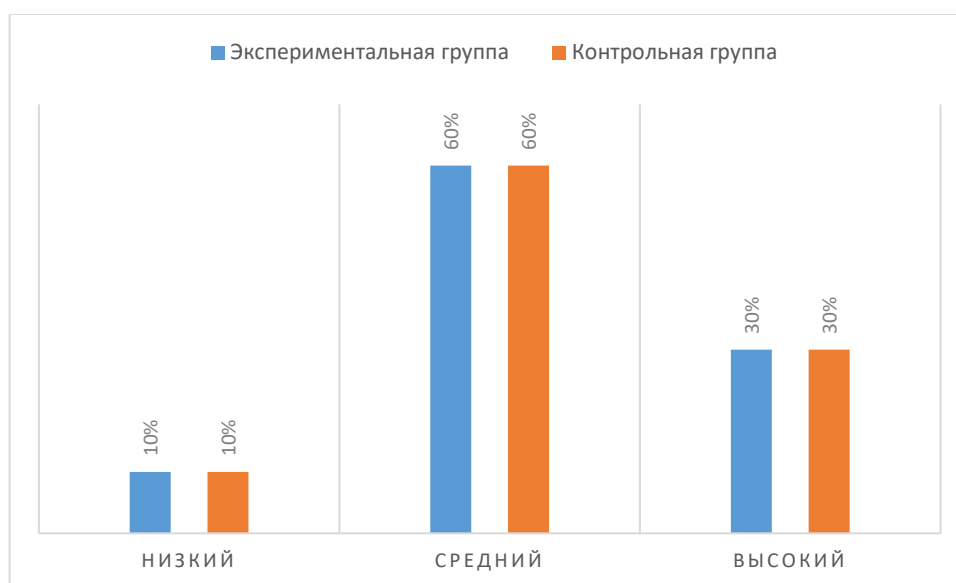


Рисунок 1 – Уровень стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах (%)

Диагностическое задание 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова) [7].

Цель: «изучение особенностей копинг-стратегий личности» [7].

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция «Оцените свое поведение в стрессовых ситуациях при помощи 48 пунктов,



описывающих возможные реакции. Для ответа используйте варианты: никогда, редко, иногда, часто почти всегда» [7].

Всего оцениваются следующие шкалы:

- Проблемно-ориентированный копинг (ПОК);
- Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК);
- Копинг избегания (КИ);
- Субшкала отвлечения;
- Субшкала социального отвлечения.

Результаты по каждой из шкал оценивались по следующей системе:

- менее 30 баллов – низкий уровень проявления копинг – стратегии;
- от 31 до 59 баллов – средний уровень проявления копинг – стратегии;
- более 60 баллов – высокий уровень проявления копинг – стратегии.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Проблемно-ориентированный копинг».

У 6 (30%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня С. и Арина М. в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто предпочитают действовать, хотя периодически занимают выжидательную позицию.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации предпочитают действовать, концентрироваться на возможностях решения проблемной ситуации.

По шкале «Эмоционально-ориентированный копинг».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня С. в стрессовой ситуации остается с «холодной головой», испытывая мало эмоций.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации испытывают среднее количество эмоций.

У 7 (35%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему.

По шкале «Копинг избегания».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня С. в стрессовой ситуации не пытается абстрагироваться от проблемы, не игнорирует ее.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто пытаются абстрагироваться от проблемы.

У 9 (45%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

По шкале «Субшкала отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня С. и Алиса М. в стрессовой ситуации не переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни.

По шкале «Субшкала социального отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной – стратегии. Так, Аня С. и Алиса М. в стрессовой ситуации не переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены результаты, представленные на рисунке 2.

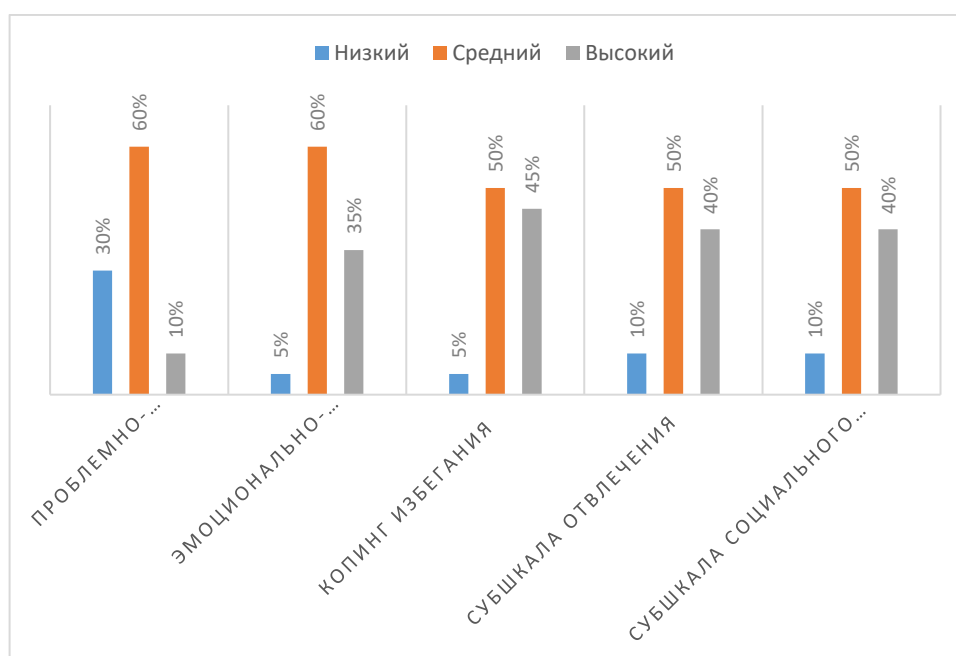


Рисунок 2 – Уровень проявления копинг – стратегии в экспериментальной группе (%)

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Проблемно-ориентированный копинг».

У 6 (30%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто предпочитают действовать, хотя периодически занимают выжидательную позицию.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации предпочитают действовать, концентрироваться на возможностях решения, проблемной ситуации.

По шкале «Эмоционально-ориентированный копинг».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. в стрессовой ситуации остается с «холодной головой», испытывая мало эмоций.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации испытывают среднее количество эмоций.

У 7 (35%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему.

По шкале «Копинг избегания».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Таисия С. в стрессовой ситуации не пытается абстрагироваться от проблемы, не игнорирует ее.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто пытаются абстрагироваться от проблемы.

У 9 (45%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

По шкале «Субшкала отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации не переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни.

По шкале «Субшкала социального отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации не переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни.

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены результаты, представленные на рисунке 3.

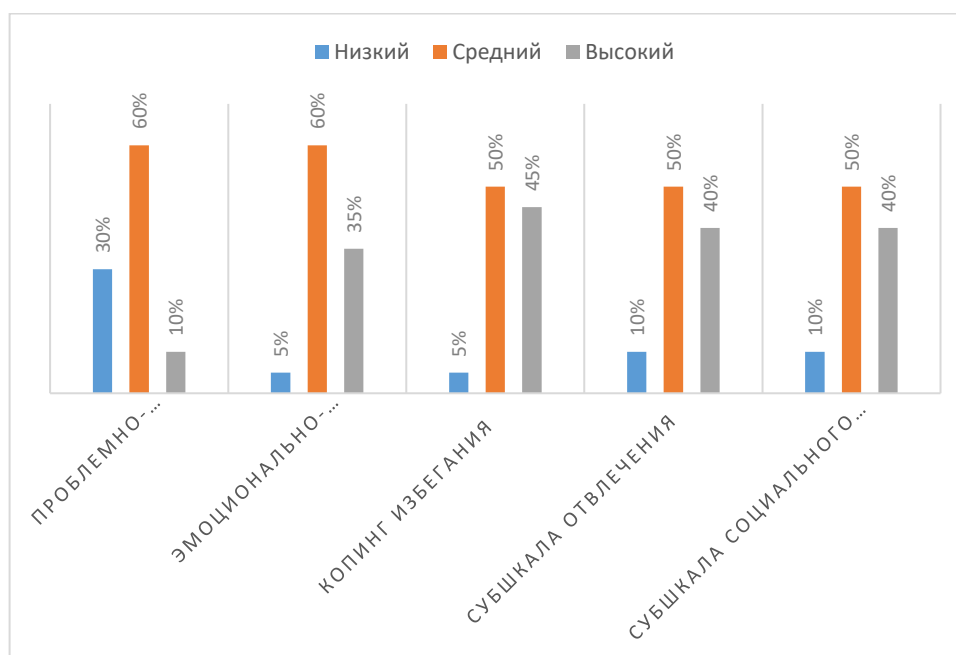


Рисунок 3 – Уровень проявления копинг – стратегии в контрольной группе (%)

Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) [7].

Цель: «изучение особенностей совладающего поведения» [7].

Материал: бланк ответов.

Ход проведения. Испытуемому предлагается инструкция «Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится» [7].

Всего оцениваются следующие шкалы:

- конфронтационный копинг;
- дистанцирование;
- самоконтроль;
- поиск социальной поддержки;

- принятие ответственности;
- бегство-избегание;
- планирование решения проблемы;
- положительная переоценка проблемы.

Результаты по каждой из шкал оценивались по следующей системе:

- менее 30 баллов – низкий уровень проявления копинг - стратегии;
- от 31 до 59 баллов – средний уровень проявления копинг - стратегии;
- более 60 баллов – высокий уровень проявления копинг - стратегии.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале конфронтационный копинг 60% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 30% – среднюю и 10% – низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают агрессивные усилия по изменению ситуации. Высокий показатель также предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

По шкале Дистанцирование 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

По шкале Самоконтроль 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий.

По шкале Поиск социальной поддержки 20% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 30% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале

прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

По шкале Принятие ответственности 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

По шкале Бегство-избегание 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

По шкале Планирование решения проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 90% – среднюю. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

По шкале Положительная переоценка проблемы 10 % испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 80% – среднюю и 10% – низкую. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

По результатам суммарной обработки показателей теста испытуемых с высокой напряженностью копинга, свидетельствующей о выраженной дезадаптации, не выявлено.

Низкий уровень напряженности, говорящий об адаптивном варианте копинга, выявлен у 15% испытуемых. Средний уровень напряженности, говорящий о адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии, выявлен у 35% испытуемых. Высокий уровень напряженности,



свидетельствующий о выраженной дезадаптации, и выявлен у 50% испытуемых.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены результаты, представленные на рисунке 4.

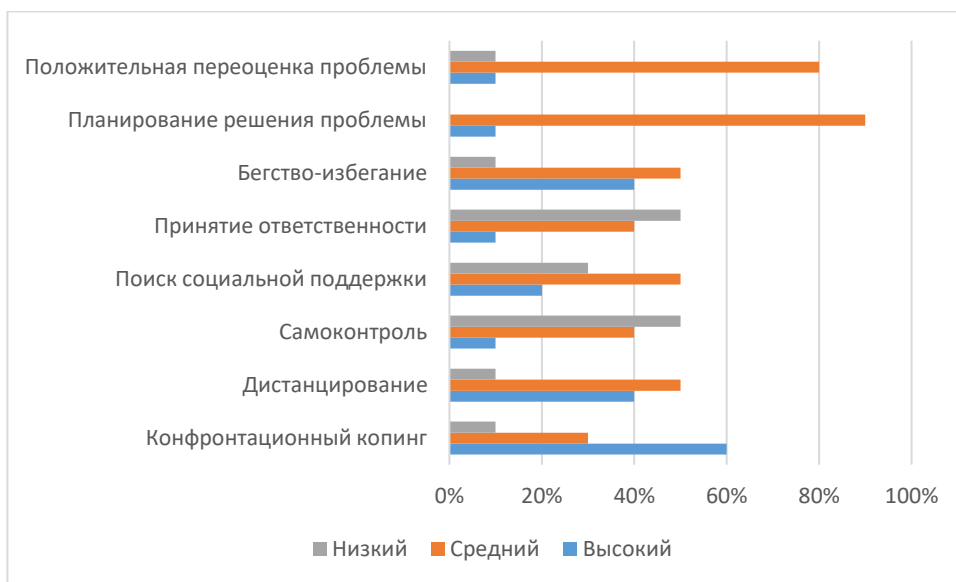


Рисунок 4 – Уровень проявления совладающего поведения в экспериментальной группе (%)

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале конфронтационный копинг 60% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 30% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают агрессивные усилия по изменению ситуации. Высокий показатель также предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

По шкале Дистанцирование 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале

прилагают когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

По шкале Самоконтроль 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий.

По шкале Поиск социальной поддержки 20% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 30% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

По шкале Принятие ответственности 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

По шкале Бегство-избегание 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

По шкале Планирование решения проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 90% – среднюю. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

По шкале Положительная переоценка проблемы 10 % испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 80% – среднюю и 10% – низкую. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по

созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

По результатам суммарной обработки показателей теста испытуемых с высокой напряженностью копинга, свидетельствующей о выраженной дезадаптации, не выявлено.

Низкий уровень напряженности, говорящий об адаптивном варианте копинга, выявлен у 15% испытуемых. Средний уровень напряженности, говорящий о адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии, выявлен у 35% испытуемых. Высокий уровень напряженности, свидетельствующий о выраженной дезадаптации, выявлен у 50% испытуемых.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены результаты, представленные на рисунке 5.

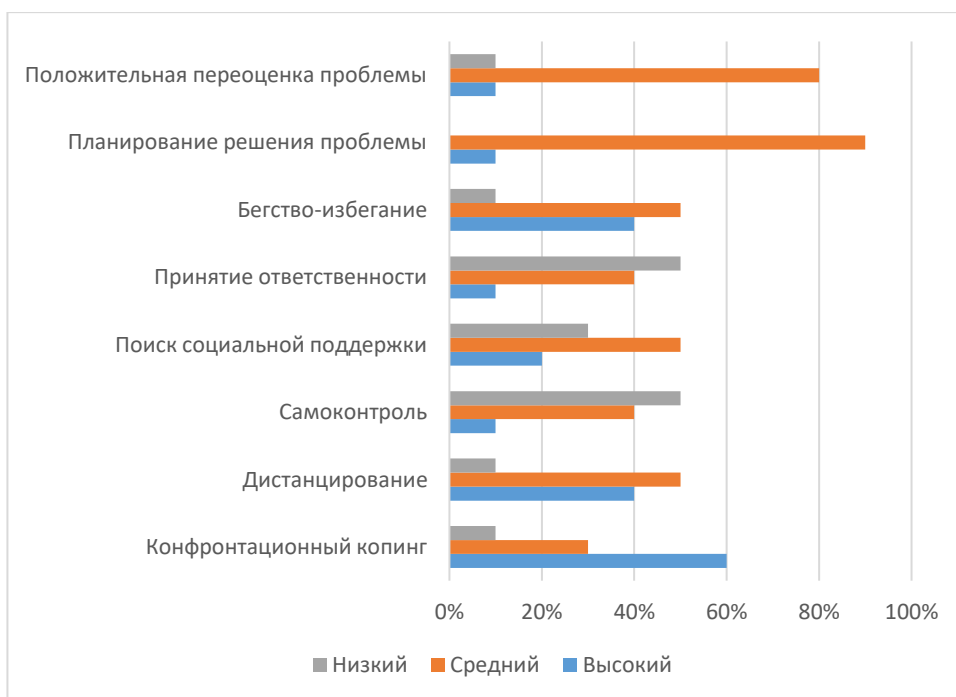


Рисунок 5 – Уровень проявления совладающего поведения в контрольной группе (%)

После проведения всех диагностических методик нами были выявлены следующие особенности копинг-стратегий в период взрослости.

У большинства испытуемых (60%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они в целом спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У испытуемых выявлены следующие копинг-механизмы с высоким уровнем напряженности:

- проблемно-ориентированный копинг. Испытуемые в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему;
- эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК). Испытуемые в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему;
- копинг избегания (КИ). Испытуемые в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте поведения, выявлены по следующим копинг-механизмам:

- субшкала отвлечения. Испытуемые в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни;
- субшкала социального отвлечения. Испытуемые в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни;

У испытуемых выявлены следующие механизмы совладающего поведения с высоким уровнем напряженности:

- конфронтационный копинг. Испытуемые предпочитают применять агрессивные усилия по изменению ситуации. Это также предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску;
- дистанцирование. Испытуемые предпринимают когнитивные усилия, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;

– бегство-избегание. Испытуемые отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте совладающего поведения, выявлены по следующим механизмам:

– самоконтроль. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий.

– принятие ответственности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Полученные результаты обосновали необходимость разработки и апробации содержания работы по коррекции особенностей копинг–стратегий в период взрослости.

## **2.2 Содержание работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период взрослости**

Мы предположили, что разработанная и апробированная программа, включающая цикл упражнений, направленных на развитие способов саморегуляции, снятие мышечного напряжения и развитие правильного дыхания (успокаивающего) будет способствовать коррекции неконструктивных копинг– стратегий личности в стрессовых ситуациях.

Мы установили, что копинг – это совокупность действий, направленных на поиск, решение, преодоление и анализ возникших жизненных ситуаций. Объединяя в себе мысли, чувства и конкретные поведенческие акты, копинг выступает в качестве разрозненной реакции, объединяющей поведенческие и когнитивные усилия, используемой людьми, чтобы справиться с отношениями человек-среда. Следует отметить, что сегодня копинг-поведение выступает как важная характеристика

жизнедеятельности человека, позволяющая ученым использовать этот конструкт в различных областях психологических исследований.

Проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для возраста ранней зрелости. Однако если для молодежи наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, то в позднем зрелом возрасте преобладают духовно-религиозные способы сопротивления стрессам.

Вторым шагом работы стала обеспечение поэтапной организации работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости. С этой целью нами были разработаны и проведены 10 занятий. Тематическое планирование занятий.

– Тема занятия: «Снимем напряжение»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период зрелости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

– Упражнение «Атомы и молекулы».

Инструкция: Я буду произносить задания, а вы будете выполнять. Когда я буду говорить атомы, вы должны ходить в хаотичном порядке по аудитории, но как только скажу молекула 3 или молекула 5, вы должны собраться по количеству молекул. Вам задача понятна? Тогда начнем» [11].

«Усложним задание: собравшиеся атомы в молекулы, должны по очереди станцевать какое-либо движение, а остальные должны повторить под музыку (игру можно повторить 3-4 раза)» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Ваше состояние после выполнения упражнения?

Психолог сообщает название занятий «копинг-стратегия», спрашивает участников:

– Как вы думаете, чтобы это значило?

– Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет

карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?» [11]

Вопросы для обсуждения:

- «Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?» [11]

– Упражнение «Мне сегодня...».

– «И в завершении нашего тренинга, я попрошу каждого участника, кратко завершить фразу: Мне сегодня (Что понравилось или не понравилось на нашем тренинге? и т.д.)» [11].

– Тема занятия: «Противостояние стрессу»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение «Ассоциации».

Цель: «Активизация и введение подростков в тему занятий.

Участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминает правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово СТРЕСС и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем

записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову» [11].

– Упражнение «Скульптура стресса».

Цель: «Необходимо разбить группу на 2 команды. Участникам образованных команд предлагается занять в помещении отдаленное место от второй команды. Затем подростки обеих команд получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием Стресс. На выполнение данного задания отводится 5-8 минут» [11].

«После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует скульптуру, а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное» [11].

– Тема занятия: Рефлексия

Цель: коррекция особенностей копинг–стратегий в период взрослости.

Задачи: знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение Мозговой штурм «Стресс – это плохо (хорошо), потому что...».

«Участникам предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти плюсы (одной подгруппе) и минусы стресса (другой подгруппе). Им объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов



решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания. Затем участникам предлагается занять свои места для выполнения следующего задания» [11].

– Упражнение «Ладонка моего стресса».

«Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы, и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию. Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой. Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива» [11].

– Упражнение «Мой ответ стрессу»

«Для данного упражнения необходима ладонка моего стресса, сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Тема занятия: «Учимся расслабляться»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: Повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: «Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут» [11].

«После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро» [11].

– Упражнение «Техники йоговского дыхания».

Успокаивающее дыхание.

Цель: «Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Инструкция: Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите, таким образом, несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться. Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю

затем делайте вдох-выдох через левую сторону. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоиться» [11].

Упражнение Медитация-визуализация «Сад чувств».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

«Материалы: листы А4, цветные карандаши, аудиозапись звуков пения птиц, шума легкого ветра, водопада.

Анализ медитации:

- Что больше всего понравилось тебе в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?» [11].

Тема занятия: «Свободное рисование».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение коллектива, снятие мышечного напряжения.

– Упражнение на релаксацию «Облако».

Свободное совместное рисование под классическую музыку.

Инструкция: «А теперь давайте пройдем к столу. Сегодня мы будем рисовать гуашью все, что вам пожелается, но определенное время, далее по сигналу вам нужно сдвинуться вперед влево на одно место и продолжить рисунок. И так пока наша большая картина не будет готова. Ну, а теперь давайте приступим к нашей картине, и не будем забывать о технике работы с кисточкой и гуашью». Обсуждение картины. Рефлексия.

Тема занятия: «Принципы и способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

– Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Инструкция: «Участники встают в круг. Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно» [11].

Вопросы для обсуждения:

– «Легко ли вам было выполнять это упражнение?

– Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?

– Ваши впечатления по проведенному упражнению?» [11].

– Упражнение «Белое облако».

Инструкция: «Закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело «тяжелееет» и теплая волна расслабления проходит по вашим мышцам» [11].

Вопросы для обсуждения:

– «Кому из вас удалось свершить путешествие на Белое облако?

– Кто хотел бы поделиться своими впечатлениями?

– Какие чувства и ощущения вы испытали?» [11].

– Упражнение «Босохождение».

«При ходьбе босиком (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и т.д.) раздражаются в коре головного мозга центры положительных эмоций, рефлекторно вызывая ощущения удовлетворенности, радости, счастья.

Затем психолог дает некоторые рекомендации, которые они могут использовать в жизни». Рефлексия.

Тема занятия: «Стресс. Встретим его достойно!».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период молодости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

– Упражнение «Ааааа и Иииии».

Инструкция: «Участники группы стоят в круг. Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое Ааааа. Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук Ааааа все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью» [11].

Инструкция: «на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук Ииии. Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже. То выше. Через некоторое время вы заметите. Что тем самым сохранили свои силы. В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Расскажите о вашем состоянии?

– Упражнение «Хорошо – плохо».

Инструкция: «По цепочке называем, какую – то проблему и говорим по шаблону:

– хорошо, потому что,

– плохо, потому что. Например: Вставать рано хорошо, потому что, много успеваешь за день. Другой человек продолжает: Успевать за день много плохо, потому что устанешь. Говорить нужно быстро, не закликаясь

на смысле, главная цель: понять принцип, видеть с двух сторон разные ситуации[11].

Вопросы для обсуждения:

- Как было? Поделитесь впечатлениями?
- Какие затруднения возникли в ходе выполнения задания?
  - Упражнение «Притча о сухом дереве».

Вопросы для обсуждения:

- Если бы дерево не было разрушено, нашла бы птица этот оазис? Почему?
- Какой вывод можно сделать?
- Приведите примеры, когда в результате стрессовой ситуации, люди смогли добиться большего в жизни?
- Почему же тогда не все после пережитого стресса становятся успешными?
  - Упражнение «Прощай, напряжение!».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся, Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше» [11].

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Расстались ли вы со своим напряжением?
- Ощущения до и после упражнения?
  - Упражнение «Носок – пятка».

Цель: сближение и снятие тактильного напряжения

Инструкция: «Все становятся в круг, очень плотно, так чтобы носок ноги упирался в пятку впереди стоящему человеку. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать – получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели – нужно попробовать так немного продержаться» [11]. Рефлексия.

Тема занятия: «Как избежать стресса?».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: продолжение знакомства с поведенческими стратегиями преодоления стресса, анализ адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

– Упражнение – Притча «Жажда». «Шёл рыцарь по пустыне. Его мучила жажда. Вдруг перед собой он увидел озеро, а возле него – дракона. Достал рыцарь меч и начал биться с драконом. Бился сутки – отрубил одну голову. Бился вторые – отрубил вторую голову. Бьется третьи сутки. И вдруг последняя голова дракона его спрашивает: Рыцарь, а ты чего хотел-то? Пить, – отвечает рыцарь. Ну, так пил бы. Обсуждение: Какую стратегию разрешения проблемы избрал рыцарь (активную или пассивную)? Привело ли это к разрешению проблемы и удовлетворению его потребности? Какую стратегию можно было использовать для разрешения проблемы без жертв?» [11]

– Упражнение «Приседания. На первом этапе упражнение выполняется по одиночки. Участникам предлагается присесть как можно ниже три раза, не касаясь земли руками. На втором этапе упражнения необходимо присесть три раза в паре лицом друг к другу, руки на плечах другого участника, носки одного участника касаются носков другого. На третьем этапе участники становятся спиной друг к другу. Цепляются руками друг за друга. Пятки одного участника касаются пяток другого. Приседания выполняются также три раза.

Обсуждение:

– Когда легче было выполнить это упражнение? Одному или вдвоем?

– Что помогало вам быстро подняться?» [11]

Продолжение упражнения «Приседания. Участники делятся на две группы. Каждая группа встает в круг, руки на плечах друг друга. Присесть точно также три раза, не разговаривая друг с другом. Каждая группа делает несколько попыток (команда может попробовать несколько стратегий).

Обсуждение:

- Что нужно сделать, чтобы присесть и встать всем вместе?
- Что помогло вам выполнить это упражнение? На следующем этапе круга, объединяются в один круг и приседания выполняются всей группой.
- Когда легче было выполнить это упражнение?
- В чем смысл этого упражнения?» [11].

– Упражнение «Спина к спине. Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор о какой-либо трудной жизненной ситуации. По окончании они делятся своими ощущениями. Ведущий может спросить: Было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной или нет?» [11]. Рефлексия.

– Тема занятия: «Поддержи меня!».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: развитие навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки, анализ адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Упражнение – Притча «Протяни руку. В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, умоляя о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего человека. «Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота». Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот мог ему помочь. Дай мне руку! – все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою руку, тогда ты сможешь его спасти» [11].

Обсуждение:



- Смелычак хотел помочь тонущему?
- Почему он не мог осуществить свое желание?
- Каким образом можно оказать поддержку другому человеку?

– Упражнение «Приветствие».

Участники встают в полукруг. Каждый участник по очереди встает в центр, поворачивается к группе лицом и здоровается со всеми любым способом, не повторяя предыдущие варианты. Вся группа повторяет предложенное приветствие» [11].

– Упражнение «Просьба». «Результат обращения к другому человеку за помощью зависит от того, какими словами, с какой интонацией и в какой обстановке вы это делаете. Данное упражнение направлено на то, чтобы максимально повысить вероятность выполнения просьбы. Упражнение выполняется в парах. Задача одного участника – попросить другого выполнить какую-либо его просьбу. Для начала можно попросить что-нибудь не очень значимое на время, например, карандаш. А затем попросить о каком-либо более существенном одолжении. Участнику необходимо проявить все свое мастерство, оригинальность, находчивость. При этом лучше попробовать использование различных приемов, например: начинать просьбу с комплимента, вспомнить некоторые заслуги того, к кому вы обращаетесь, его авторитет и значимость, попробовать высказывать сразу за просьбой косвенную признательность, благодарность за предстоящую услугу и т. п. Задача второго участника – внимательно выслушать просьбу, оценить, насколько эффективно действовал партнер, и в конечном итоге выполнить или не выполнить просьбу. Затем участники меняются местами» [11].

Обсуждение:

- Тяжело ли было обратиться с просьбой к другому человеку?
- Часто ли люди обращаются к вам за помощью?
- Выделите стратегии, которые можно считать самыми эффективными.
- Что нужно делать, чтобы эффективно помогать друг другу? Рефлексия.

– Тема занятия: «Найди солнце внутри».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение коллектива, снятие мышечного напряжения.

– Упражнение «Солнечная поляна».

Цель: снятие напряжения. Создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Материалы: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы с вами находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите. Какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойдете к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

– Поделитесь своим настроением.

– Упражнение «Солнышко».

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко, делиться впечатлениями о сегодняшнем тренинге, дарить свои пожелания участникам группы» [11]. Наш тренинг подошел к завершению, пора прощаться, всем спасибо сегодня за работу, до свидания, до встречи! Вопросы для обсуждения: – Что понравилось? Что не понравилось?

Опишем проведенную работу.

Нами было организовано занятие на тему «Свободное рисование». Целью явилось коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости, снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение коллектива, снятие мышечного напряжения.

В начале занятия ведущий сказал: «Здравствуйте! Давайте все вместе поздороваемся в утреннем кругу». Взрослые встали в круг, и все вместе произносили приветствие. Далее ведущий продолжил: «Молодцы, а теперь давайте с вами немножко отдохнем и настроимся на дальнейшую работу. Вам нужно лечь на коврики аккуратно, чтоб никого не задеть. Закрывать глаза, слушать музыку и меня». Далее была проведена релаксация «Облако», после которой ведущий продолжил: «А теперь давайте пройдем к столу. Сегодня мы будем рисовать гуашью все, что вам пожелается, но определенное время, далее по сигналу вам нужно сдвинуться вперед влево на одно место и продолжить рисунок. И так пока наша большая картина не будет готова. Ну, а теперь давайте приступим к нашей картине, и не будем забывать о технике работы с кисточкой и гуашью». Испытуемые рисовали под музыку Моцарта. В процессе рисования менялись по кругу до тех пор, пока не была готова общая картина.

В конце занятия было организовано обсуждение картины, находили, на что похожи образы, рисунки. Кто что хотел нарисовать. Ведущий сказал: «Давайте пройдем теперь на ковер и присядем, так как вам будет удобно. Давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали? Что вам понравилось? Что не понравилось? Спасибо. До свидания. До новой встречи».

Таким образом, была проведена работа по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости.

### **2.3 Определение эффективности экспериментальной работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период молодости**

Опишем результаты контрольного среза.

Диагностическое задание 1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [7].

Цель: «изучение уровня стрессоустойчивости человека» [7].

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень стрессоустойчивости. Так, Аня С. остро реагирует на стрессовые ситуации, не проявляет способности приспособления к ним.

У 11 (55%) испытуемых диагностирован средний уровень стрессоустойчивости. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в целом спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости. Так, Алиса М. и Дима В. спокойно реагируют на стрессовые ситуации.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе были получены следующие результаты.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень стрессоустойчивости. Так, Маша В. и Таисия С. остро реагируют на стрессовые ситуации, не проявляют способности приспособления к ним.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень стрессоустойчивости. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в целом спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У 6 (30%) испытуемых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости. Так, Майя О. и Алина В. спокойно реагируют на стрессовые ситуации.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе, были получены результаты, представленные на рисунке 6.

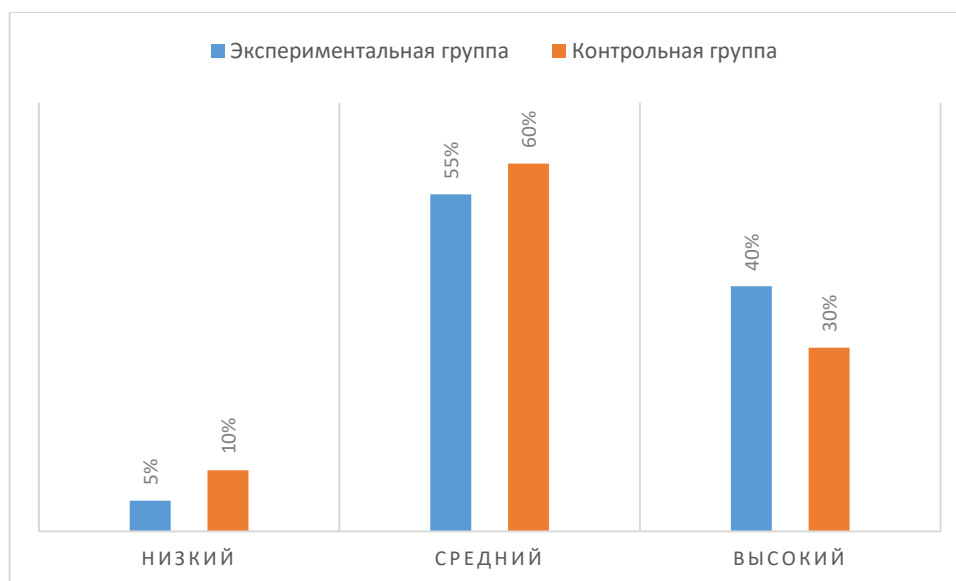


Рисунок 6 – Уровень стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (%)

Диагностическое задание 2. «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова) [7].

Цель: «изучение особенностей копинг–стратегий личности» [7].

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Проблемно-ориентированный копинг».

У 3 (15%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Аня С. и Арина М. в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто предпочитают действовать, хотя периодически занимают выжидательную позицию.

У 5 (25%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации предпочитают действовать, концентрироваться на возможностях решения, проблемной ситуации.

По шкале «Эмоционально-ориентированный копинг».

У 3 (15%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Аня С. в стрессовой ситуации остается с «холодной головой», испытывая мало эмоций.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации испытывают среднее количество эмоций.

У 5 (25%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему.

По шкале «Копинг избегания».

У 5 (25%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Аня С. в стрессовой ситуации не пытается абстрагироваться от проблемы, не игнорирует ее.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто пытаются абстрагироваться от проблемы.

У 3 (15%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

По шкале «Субшкала отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня С. и Алиса М. в стрессовой ситуации не переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг–стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни.

По шкале «Субшкала социального отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Аня С. и Алиса М. в стрессовой ситуации не переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Маша Б., Степан С., Герман В. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Алиса М. и Дима В. в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе на контрольном этапе, были получены результаты, представленные на рисунке 7.

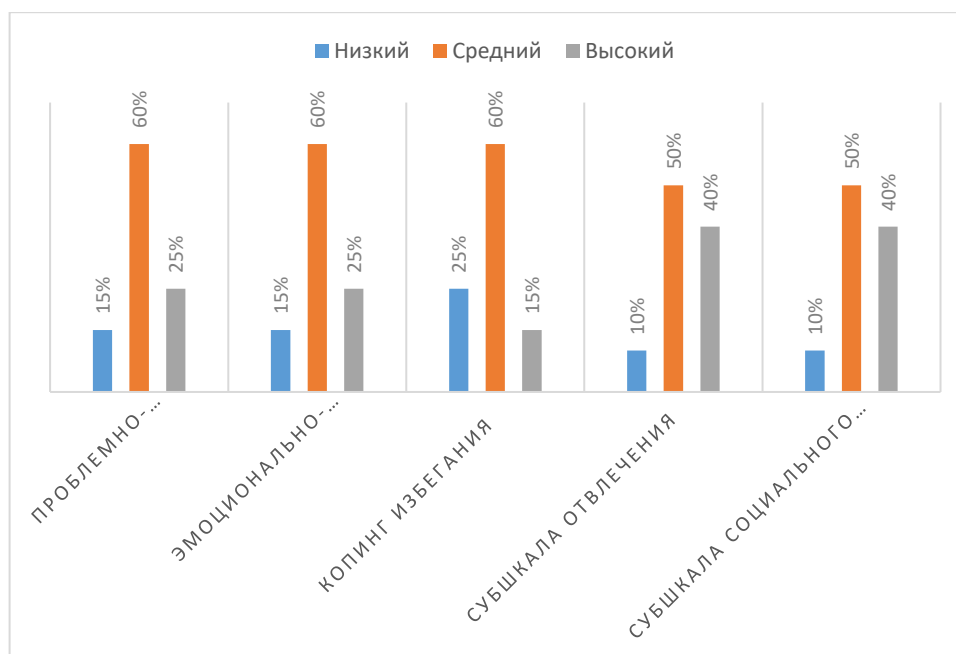


Рисунок 7 – Уровень проявления копинг - стратегии в экспериментальной группе на контрольном этапе (%)

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Проблемно-ориентированный копинг».

У 6 (30%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в



стрессовой ситуации часто предпочитают действовать, хотя периодически занимают выжидательную позицию.

У 2 (10%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации предпочитают действовать, концентрироваться на возможностях решения, проблемной ситуации.

По шкале «Эмоционально-ориентированный копинг».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. в стрессовой ситуации остается с «холодной головой», испытывая мало эмоций.

У 12 (60%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации испытывают среднее количество эмоций.

У 7 (35%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему.

По шкале «Копинг избегания».

У 1 (5%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Таисия С. в стрессовой ситуации не пытается абстрагироваться от проблемы, не игнорирует ее.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто пытаются абстрагироваться от проблемы.

У 9 (45%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

По шкале «Субшкала отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации не переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на позитивные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг - стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни.

По шкале «Субшкала социального отвлечения».

У 2 (10%) испытуемых диагностирован низкий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Маша В. и Таисия С. в стрессовой ситуации не переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 10 (50%) испытуемых диагностирован средний уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Аня А., Леон К., Тимофей М. и другие в стрессовой ситуации часто переключают внимание на социальные стороны жизни.

У 8 (40%) испытуемых диагностирован высокий уровень проявления данной копинг – стратегии. Так, Майя О. и Алина В. в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни.

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе на контрольном этапе, были получены результаты, представленные на рисунке 8.

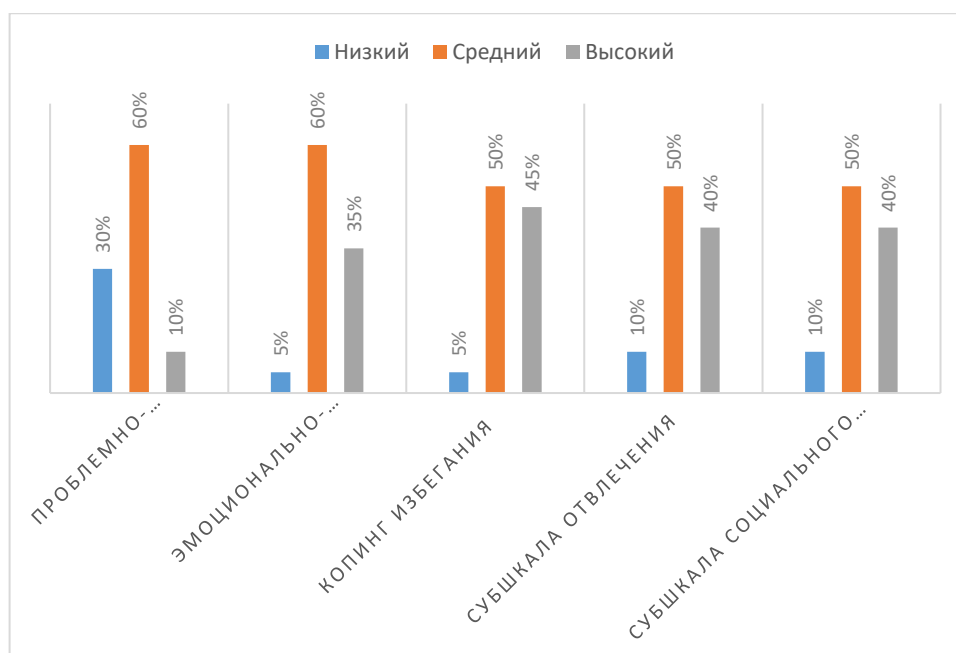


Рисунок 8 – Уровень проявления копинг - стратегии в контрольной группе на контрольном этапе (%)

Диагностическое задание 3. «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) [7]

Цель: «изучение особенностей совладающего поведения» [7].

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале конфронтационный копинг 45% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 30% – среднюю и 25% низкий уровень напряженности.

По шкале Дистанцирование 25% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 25% низкий уровень напряженности.

По шкале Самоконтроль 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности.

По шкале Поиск социальной поддержки 20% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 30% низкий уровень напряженности.

По шкале Принятие ответственности 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности.

По шкале Бегство-избегание 25% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 25% низкий уровень напряженности.

По шкале Планирование решения проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 90% – среднюю.

По шкале Положительная переоценка проблемы 10 % испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 80% – среднюю и 10% низкую.

По результатам суммарной обработки показателей теста испытуемых с высокой напряженностью копинга, свидетельствующей о выраженной дезадаптации, не выявлено.

Низкий уровень напряженности, говорящий об адаптивном варианте копинга, выявлен у 15% испытуемых. Средний уровень напряженности, говорящий о адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии, выявлен у 35% испытуемых. Высокий уровень напряженности, свидетельствующий о выраженной дезадаптации, выявлен у 50% испытуемых.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены результаты, представленные на рисунке 9.

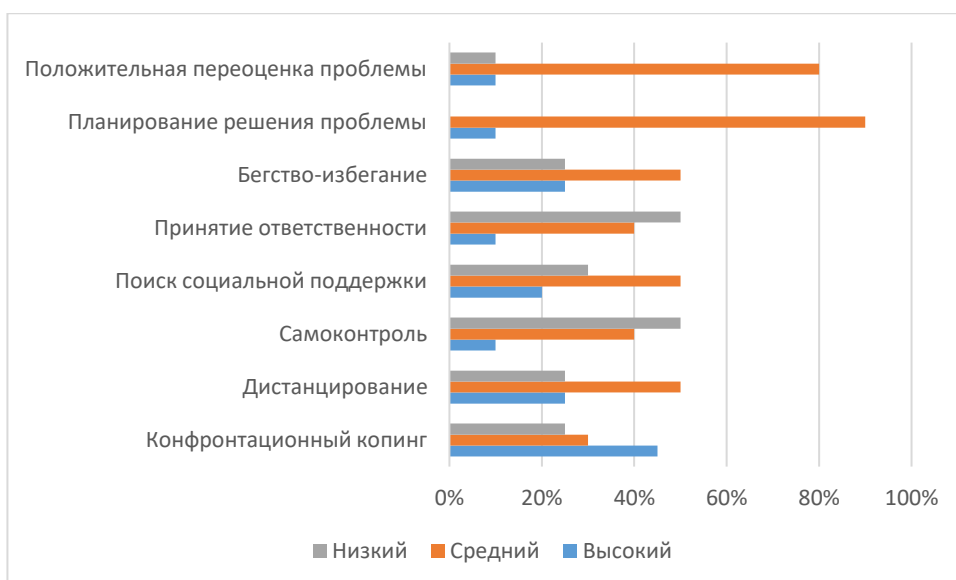


Рисунок 9 – Уровень проявления совладающего поведения в экспериментальной группе на контрольном этапе (%)

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале конфронтационный копинг 60% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 30% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают агрессивные усилия по изменению ситуации. Высокий показатель также предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

По шкале Дистанцирование 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

По шкале Самоконтроль 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий.

По шкале Поиск социальной поддержки 20% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 30% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

По шкале Принятие ответственности 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 40% – среднюю и 50% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

По шкале Бегство-избегание 40% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 50% – среднюю и 10% низкий уровень напряженности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале мысленно стремятся и прилагают поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

По шкале Планирование решения проблемы 10% испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 90% – среднюю. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

По шкале Положительная переоценка проблемы 10 % испытуемых имеют высокую напряженность копинга, 80% – среднюю и 10% – низкую. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

По результатам суммарной обработки показателей теста испытуемых с высокой напряженностью копинга, свидетельствующей о выраженной дезадаптации, не выявлено.

Низкий уровень напряженности, говорящий об адаптивном варианте копинга, выявлен у 15% испытуемых. Средний уровень напряженности, говорящий о адапционном потенциале личности в пограничном состоянии, выявлен у 35% испытуемых. Высокий уровень напряженности, свидетельствующий о выраженной дезадаптации, выявлен у 50% испытуемых.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе на контрольном этапе, были получены результаты, представленные на рисунке 10.

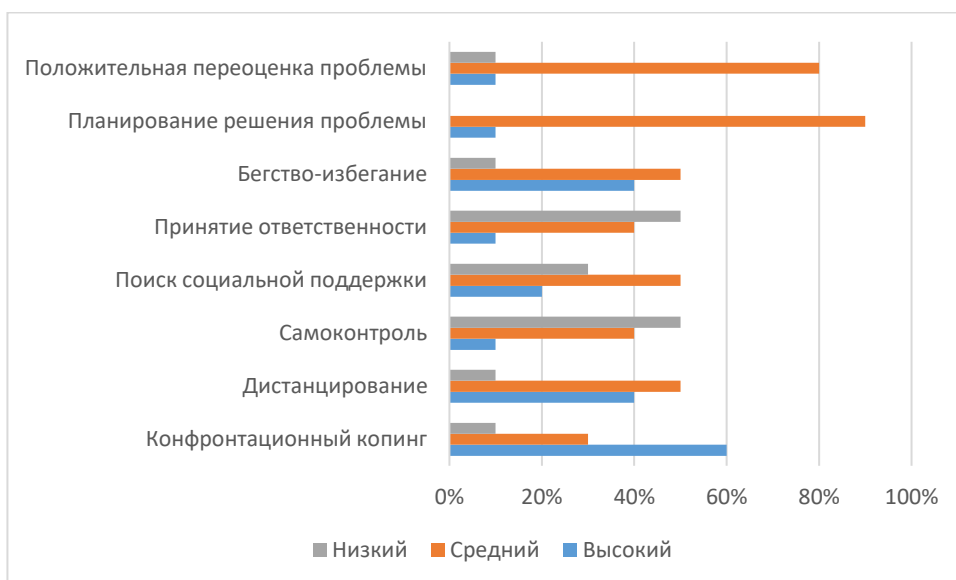


Рисунок 10 – Уровень проявления совладающего поведения в контрольной группе на контрольном этапе (%)

Контрольный этап исследования позволил установить, что уровень стрессоустойчивости к экспериментальной группе возрос на 10%.

Отметим, что на 15% снизилось количество испытуемых с высокой напряженностью таких копинг – механизмов, как проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг избегания. Взрослые экспериментальной группы стали чаще решать

возникающие проблемы, а не выжидать, переживают меньше эмоций в ситуациях стресса, стали реже игнорировать и избегать проблемы.

Также на 15% снизилось количество испытуемых с высокой напряженностью таких механизмов совладающего поведения, как конфронтационный копинг дистанцирование, бегство-избегание. Взрослые экспериментальной группы стали чаще проявлять попытки спокойного решения проблем без агрессии, не пытаются отделаться от проблемы и уменьшить ее значимость.

В контрольной группе существенных изменений особенностей копинг-стратегий не выявлено.

Анализ результатов показал, что разработанное и апробированное содержание работы по коррекции особенностей копинг-стратегий в период взрослости является эффективным.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу. Задачи исследования решены, цель достигнута.



## Заключение

В процессе теоретического изучения особенностей копинг-стратегий в период взрослости было выявлено, что копинг – это совокупность действий, направленных на поиск, решение, преодоление и анализ возникших жизненных ситуаций. Объединяя в себе мысли, чувства и конкретные поведенческие акты, копинг выступает в качестве разрозненной реакции, объединяющей поведенческие и когнитивные усилия, используемой людьми, чтобы справиться с отношениями человек-среда. Следует отметить, что сегодня копинг-поведение выступает как важная характеристика жизнедеятельности человека, позволяющая ученым использовать этот конструкт в различных областях психологических исследований.

Молодежь находится в состоянии перехода из детства во взрослую жизнь. Молодежь проходит определенные стадии становления себя как личности, становление себя в обществе. Молодые люди преимущественно находятся в поиске своего места в мире, осознают свою роль в обществе, семье. Отметим, что в период молодости отличается зависимостью, подчиненностью прочим лицам в той или иной сфере жизни; отсутствием независимости в плане принятия ряда решений (выбор рабочего места, создание семьи и прочее). Подобного рода несамостоятельность, длительная психологическая, материальная зависимость от родителей влечет за собой ряд противоречий, особенно, если учесть, что для молодежи характерна самостоятельность и автономность. За таким противоречием кроется куда более широкое противоречие. Проанализировав его, можно говорить о молодости, как о проблемном периоде в жизни каждого человека.

Проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для возраста ранней взрослости. Однако если для молодежи наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, то в позднем взрослом

возрасте преобладает духовно-религиозные способы сопротивления стрессам.

Констатирующий этап исследования позволил выявить следующие особенности копинг-стратегий в период взрослости.

У большинства испытуемых (60%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они в целом спокойно реагируют на стрессовые ситуации, проявляют средний уровень приспособления к ним.

У испытуемых выявлены следующие копинг-механизмы с высоким уровнем напряженности:

- проблемно-ориентированный копинг. Испытуемые в стрессовой ситуации предпочитают выжидать, а не решать возникшую проблему;
- эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК). Испытуемые в стрессовой ситуации переживают много эмоций, что мешает им быстро решить возникшую проблему;
- копинг избегания (КИ). Испытуемые в стрессовой ситуации пытаются абстрагироваться от проблемы, игнорируют ее, предпочитая заниматься другими делами.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте поведения, выявлены по следующим копинг-механизмам:

- субшкала отвлечения. Испытуемые в стрессовой ситуации переключают внимание на позитивные стороны жизни;
- субшкала социального отвлечения. Испытуемые в стрессовой ситуации переключают внимание на социальные стороны жизни.

У испытуемых выявлены следующие механизмы совладающего поведения с высоким уровнем напряженности:

- конфронтационный копинг. Испытуемые предпочитают применять агрессивные усилия по изменению ситуации. Это также предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

- дистанцирование. Испытуемые предпринимают когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;
- бегство-избегание. Испытуемые отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы.

Низкие показатели, свидетельствующие об адаптивном варианте совладающего поведения, выявлены по следующим механизмам:

- самоконтроль. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий.
- принятие ответственности. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Полученные результаты обосновали необходимость разработки и апробации содержания работы по коррекции особенностей копинг–стратегий в период взрослости.

Нами было доказано, что разработанная и апробированная программа, включающая цикл упражнений, направленных на развитие способов саморегуляции, снятие мышечного напряжения и развитие правильного дыхания (успокаивающего) будет способствовать коррекции неконструктивных копинг–стратегий личности в стрессовых ситуациях.

Контрольный этап исследования позволил установить, что уровень стрессоустойчивости к экспериментальной группе возрос на 10%.

Отметим, что на 15% снизилось количество испытуемых с высокой напряженностью таких копинг–механизмов, как проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг избегания. Взрослые экспериментальной группы стали чаще решать возникающие проблемы, а не выжидать, переживают меньше эмоций в ситуациях стресса, стали реже игнорировать и избегать проблемы.

Также на 15% снизилось количество испытуемых с высокой напряженностью таких механизмов совладающего поведения, как конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство–избегание. Взрослые экспериментальной группы стали чаще проявлять попытки спокойного решения проблем без агрессии, не пытаются отделаться от проблемы и уменьшить ее значимость.

В контрольной группе существенных изменений особенностей копинг–стратегий не выявлено.

Анализ результатов показал, что разработанное и апробированное содержание работы по коррекции особенностей копинг–стратегий в период взрослости является эффективным.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу. Задачи исследования решены, цель достигнута.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. М. : Мысль, 2019. 256 с.
2. Аведисова А. С., Канаева Л. С., Ибрагимова Д. Ф. Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор) // Российский психиатрический журнал. 2019. №4. С.59-63.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 2019. Т.15. №1. С. 3-17.
4. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М. : Российское педагогическое агентство, 2018. 263 с.
5. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 2020. № 5. С. 32-38.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Слово, 2018. 200 с.
7. Волкова Н. В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2017. №2. С.56-59.
8. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2019. №3. С.12-19.
9. Ильин Е. П. Различия в копинг-стратегиях и в использовании защитных механизмов. СПб. : Питер, 2020. 431 с.
10. Ильинский И. М. Молодежь России: тенденции, перспективы. М. : Молодая гвардия, 2019. 224 с.
11. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс – преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции // Вестник ТГПУ. 2019. Выпуск 6 (84). С. 15-21.

12. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2018. №2. С. 54-59.
13. Крюкова Т. Л. О диагностике совладающего (копинг) поведения у современной молодежи. Тула : Изд-во Тульского гос. ун-та, 2019. 327 с.
14. Лисовский В. Т. Социология молодежи. СПб. : Питер, 2016. 141 с.
15. Луков В. А. Теории молодёжи: Междисциплинарный анализ. М. : Канон+РООИ Реабилитация, 2019. 528 с.
16. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2018. №12. С. 100-110.
17. Маслоу А. Копинг в сравнении с экспрессией. СПб. : Питер, 2013. 124 с.
18. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 45-49.
19. Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения // Молодой ученый. 2016. №6. С. 701-703.
20. Сапронов А. Молодежь в современной социокультурной ситуации // Высшее образование в России. 2017. №6. С. 140–142.
21. Сибгатуллина И. Ф., Апакова Л. В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2017. № 5. С. 23-28.
22. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М. : МПСИ, 2019. 427 с.
23. Холодная М. А., Берестнева О. Г., Муратова Е. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «юношеские копинг – шкалы») // Вопросы психологии. 2017. №4. С. 143-156.
24. Чупров В. И., Зубок Ю. А., Уильямс К. Молодёжь в обществе риска. М. : Наука, 2014. 203 с.

25. Шкуратова И. П. Влияние оценки личностью трудной жизненной ситуации на выбор способов совладания с ней // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Кострома. 2017. 284 с.

26. Folkman S, Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. 54. 466–475.

27. Folkman S, Lazarus R.S., Pimley S, Novacek J. Age differences in stress and coping processes // Psychology and Aging. 1987. 2. 171–184.

28. Heim E. Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. 10. 13–144.

## Приложение А

### Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Списочный состав экспериментальной группы

Имя, Ф.	Возраст	Имя, Ф.	Возраст
1. Макар А.	27 лет 3 месяца	11. Макар Х.	26 лет 9 месяцев
2. Михаил С.	26 лет 6 месяцев	12. Таисия Ш.	26 лет 11 месяцев
3. Мария П.	28 лет 4 месяца	13. Андрей Ш.	26 лет 8 месяцев
4. Данила Р.	26 лет 9 месяцев	14. Дмитрий Ю.	27 лет 5 месяцев
5. Соня М.	27 лет 3 месяца	15. Михаил М.	26 лет 10 месяцев
6. Лиза С.	27 лет 3 месяца	16. Рита В.	26 лет 8 месяцев
7. Тимофей С.	30 лет 7 месяцев	17. Станислав О.	28 лет 5 месяцев
8. Алиса К.	27 лет 3 месяца	18. Иван Г.	29 лет 11 месяцев
9. Алина Ф.	28 лет 6 месяцев	19. Арина Г.	27 лет 7 месяцев
10. Михаил Х.	27 лет 3 месяца	20. Матвей К.	27 лет 3 месяца

Таблица А.2 – Списочный состав контрольной группы

Имя, Ф.	Возраст	Имя, Ф.	Возраст
1. Есения Г.	27 лет 3 месяца	11. Максим Ш.	26 лет 9 месяцев
2. Арина Г.	29 лет 6 месяцев	12. Анна П.	28 лет 11 месяцев
3. Арсений Д.	26 лет 9 месяцев	13. Иван М.	29 лет 8 месяцев
4. Алина К.	26 лет 9 месяцев	14. Тимофей Б.	27 лет 5 месяцев
5. Мария А.	27 лет 3 месяца	15. Анна С.	28 лет 10 месяцев
6. Георгий К.	29 лет 3 месяца	16. Саша М.	28 лет 8 месяцев
7. Ярослав К.	30 лет 7 месяцев	17. Дмитрий К.	27 лет 5 месяцев
8. Арина М.	30 лет 3 месяца	18. Алиса М.	26 лет 6 месяцев
9. Алиса М.	26 лет 6 месяцев	19. Арина О.	27 лет 3 месяца
10. Арина О.	27 лет 3 месяца	20. Степан П.	27 лет 9 месяцев



**Приложение Б**  
**Результаты исследования на этапе констатации**

Таблица Б.1 – Результаты «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Испытуемый	Количество баллов
Экспериментальная группа	
1. Макар А.	11
2. Михаил С.	16
3. Мария П.	17
4. Данила Р.	21
5. Соня М.	23
6. Лиза С.	30
7. Тимофей С.	21
8. Алиса К.	26
9. Алина Ф.	11
10. Михаил Х.	7
11. Макар Х.	12
12. Таисия Ш.	16
13. Андрей Ш.	22
14. Дмитрий Ю.	23
15. Михаил М.	21
16. Рита В.	27
17. Станислав О.	27
18. Иван Г.	21
19. Арина Г.	25
20. Матвей К.	22
Контрольная группа	
1. Есения Г.	21
2. Арина Г.	26
3. Арсений Д.	11
4. Алина К.	7
5. Мария А.	12
6. Георгий К.	16
7. Ярослав К.	22
8. Арина М.	23
9. Алиса М.	21
10. Арина О.	27
11. Максим Ш.	27
12. Анна П.	21
13. Иван М.	25
14. Тимофей Б.	22
15. Анна С.	10
16. Саша М.	9
17. Дмитрий К.	11
18. Алиса М.	12
19. Арина О.	15
20. Степан П.	14

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова)

Испытуемые	1	2	3	4	5
Экспериментальная группа					
1. Макар А.	30	40	10	100	50
2. Михаил С.	40	15	20	70	60
3. Мария П.	10	25	15	80	50
4. Данила Р.	20	10	25	95	55
5. Соня М.	10	40	20	85	30
6. Лиза С.	20	30	10	85	55
7. Тимофей С.	15	10	15	80	65
8. Алиса К.	10	35	25	80	55
9. Алина Ф.	30	15	15	95	70
10. Михаил Х.	50	15	35	85	60
11. Макар Х.	10	30	25	75	45
12. Таисия Ш.	20	20	35	90	65
13. Андрей Ш.	45	25	25	65	75
14. Дмитрий Ю.	20	30	10	80	55
15. Михаил М.	10	25	10	90	55
16. Рита В.	100	50	85	10	50
17. Станислав О.	70	60	75	20	75
18. Иван Г.	80	50	80	15	80
19. Арина Г.	95	55	70	25	60
20. Матвей К.	85	30	100	20	90
Контрольная группа					
1. Есения Г.	85	55	85	10	75
2. Арина Г.	80	65	75	15	80
3. Арсений Д.	80	55	95	25	70
4. Алина К.	95	70	75	15	80
5. Мария А.	85	60	85	35	60
6. Георгий К.	75	45	90	25	80
7. Ярослав К.	90	65	70	35	85
8. Арина М.	65	75	75	25	70
9. Алиса М.	80	55	95	10	80
10. Арина О.	90	55	90	10	75
11. Максим Ш.	100	50	85	10	50
12. Анна П.	70	60	75	20	75
13. Иван М.	80	50	80	15	80
14. Тимофей Б.	95	55	70	25	60
15. Анна С.	85	30	100	20	90
16. Саша М.	85	55	85	10	75
17. Дмитрий К.	80	65	75	15	80
18. Алиса М.	80	55	95	25	70
19. Арина О.	95	70	75	15	80
20. Степан П.	85	60	85	35	60

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты тестирования по методике «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус)

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Экспериментальная группа									
1. Макар А.	100	85	30	40	10	100	10	50	10
2. Михаил С.	70	75	40	15	20	70	20	60	7
3. Мария П.	80	80	10	25	15	80	15	50	8
4. Данила Р.	95	70	20	10	25	95	25	55	9
5. Соня М.	85	100	10	40	20	85	20	30	8
6. Лиза С.	85	85	20	30	10	85	10	55	5
7. Тимофей С.	80	75	15	10	15	80	15	65	8
8. Алиса К.	80	95	10	35	25	80	25	55	18
9. Алина Ф.	95	75	30	15	15	95	15	70	9
10. Михаил Х.	85	85	50	15	35	85	35	60	11
11. Макар Х.	75	90	10	30	25	75	25	45	16
12. Таисия Ш.	90	70	20	20	35	90	35	65	9
13. Андрей Ш.	65	75	45	25	25	65	25	75	6
14. Дмитрий Ю.	80	95	20	30	10	80	10	55	8
15. Михаил М.	90	90	10	25	10	90	10	55	9
16. Рита В.	40	30	100	50	85	10	85	50	14
17. Станислав О.	15	40	70	60	75	20	75	75	15
18. Иван Г.	25	10	80	50	80	15	80	80	17
19. Арина Г.	10	20	95	55	70	25	70	60	10
20. Матвей К.	40	10	85	30	100	20	100	90	4
Контрольная группа									
1. Есения Г.	30	20	85	55	85	10	85	75	3
2. Арина Г.	10	15	80	65	75	15	75	80	10
3. Арсений Д.	35	10	80	55	95	25	95	70	5
4. Алина К.	15	30	95	70	75	15	75	80	5
5. Мария А.	15	50	85	60	85	35	85	60	11
6. Георгий К.	30	10	75	45	90	25	90	80	3
7. Ярослав К.	20	20	90	65	70	35	70	85	17
8. Арина М.	25	45	65	75	75	25	75	70	15
9. Алиса М.	30	20	80	55	95	10	95	80	3
10. Арина О.	25	10	90	55	90	10	90	75	16
11. Максим Ш.	40	30	100	50	85	10	85	50	9
12. Анна П.	15	40	70	60	75	20	75	75	4
13. Иван М.	25	10	80	50	80	15	80	80	15
14. Тимофей Б.	10	20	95	55	70	25	70	60	15
15. Анна С.	40	10	85	30	100	20	100	90	10
16. Саша М.	30	20	85	55	85	10	85	75	7
17. Дмитрий К.	10	15	80	65	75	15	75	80	9
18. Алиса М.	35	10	80	55	95	25	95	70	6
19. Арина О.	15	30	95	70	75	15	75	80	8
20. Степан П.	15	50	85	60	85	35	85	60	9

## Приложение В

### Результаты исследования на этапе контроля

Таблица В.1 – Результаты «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Испытуемый	Количество баллов
Экспериментальная группа	
1. Макар А.	12
2. Михаил С.	15
3. Мария П.	21
4. Данила Р.	7
5. Соня М.	20
6. Лиза С.	15
7. Тимофей С.	16
8. Алиса К.	12
9. Алина Ф.	7
10. Михаил Х.	10
11. Макар Х.	9
12. Таисия Ш.	15
13. Андрей Ш.	13
14. Дмитрий Ю.	14
15. Михаил М.	15
16. Рита В.	12
17. Станислав О.	16
18. Иван Г.	17
19. Арина Г.	18
20. Матвей К.	19
Контрольная группа	
1. Есения Г.	21
2. Арина Г.	26
3. Арсений Д.	11
4. Алина К.	7
5. Мария А.	12
6. Георгий К.	16
7. Ярослав К.	22
8. Арина М.	23
9. Алиса М.	21
10. Арина О.	27
11. Максим Ш.	27
12. Анна П.	21
13. Иван М.	25
14. Тимофей Б.	22
15. Анна С.	10
16. Саша М.	9
17. Дмитрий К.	11
18. Алиса М.	12
19. Арина О.	15
20. Степан П.	14

## Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты тестирования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.А. Крюкова)

Испытуемый	1	2	3	4	5
Экспериментальная группа					
1. Макар А.	10	10	15	10	75
2. Михаил С.	10	20	35	15	80
3. Мария П.	10	15	25	25	70
4. Данила Р.	20	25	10	15	80
5. Соня М.	15	20	10	35	60
6. Лиза С.	25	10	10	25	80
7. Тимофей С.	20	15	20	35	85
8. Алиса К.	10	25	35	25	70
9. Алина Ф.	15	15	25	10	80
10. Михаил Х.	25	35	35	10	75
11. Макар Х.	15	25	25	10	50
12. Таисия Ш.	35	10	15	20	75
13. Андрей Ш.	25	10	35	15	80
14. Дмитрий Ю.	10	10	25	25	60
15. Михаил М.	10	20	10	20	90
16. Рита В.	10	35	10	10	75
17. Станислав О.	20	25	15	15	80
18. Иван Г.	35	35	25	25	70
19. Арина Г.	25	25	15	15	80
20. Матвей К.	35	15	35	35	60
Контрольная группа					
1. Есения Г.	85	55	85	10	75
2. Арина Г.	80	65	75	15	80
3. Арсений Д.	80	55	95	25	70
4. Алина К.	95	70	75	15	80
5. Мария А.	85	60	85	35	60
6. Георгий К.	75	45	90	25	80
7. Ярослав К.	90	65	70	35	85
8. Арина М.	65	75	75	25	70
9. Алиса М.	80	55	95	10	80
10. Арина О.	90	55	90	10	75
11. Максим Ш.	100	50	85	10	50
12. Анна П.	70	60	75	20	75
13. Иван М.	80	50	80	15	80
14. Тимофей Б.	95	55	70	25	60
15. Анна С.	85	30	100	20	90
16. Саша М.	85	55	85	10	75
17. Дмитрий К.	80	65	75	15	80
18. Алиса М.	80	55	95	25	70
19. Арина О.	95	70	75	15	80
20. Степан П.	85	60	85	35	60

## Продолжение Приложения В

Таблица В.3 –Результаты тестирования по методике «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус)

Испытуемый	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Экспериментальная группа									
1. Макар А.	20	10	25	95	25	55	9	80	25
2. Михаил С.	10	40	20	85	20	30	8	95	15
3. Мария П.	20	30	10	85	10	55	5	85	35
4. Данила Р.	15	10	15	80	15	65	8	75	25
5. Соня М.	10	35	25	80	25	55	18	90	35
6. Лиза С.	30	15	15	95	15	70	9	65	25
7. Тимофей С.	50	15	35	85	35	60	11	80	10
8. Алиса К.	10	30	25	75	25	45	16	90	10
9. Алина Ф.	20	20	35	90	35	65	9	10	85
10. Михаил Х.	45	25	25	65	25	75	6	20	75
11. Макар Х.	20	30	10	80	10	55	8	15	80
12. Таисия Ш.	10	25	10	90	10	55	9	25	70
13. Андрей Ш.	100	50	85	10	85	50	14	20	100
14. Дмитрий Ю.	70	60	75	20	75	75	15	60	11
15. Михаил М.	80	50	80	15	80	80	17	45	16
16. Рита В.	95	55	70	25	70	60	10	15	95
17. Станислав О.	85	30	100	20	100	90	4	35	85
18. Иван Г.	35	85	35	60	11	25	55	25	75
19. Арина Г.	25	75	25	45	16	15	70	35	90
20. Матвей К.	35	90	35	65	9	35	60	21	22
Контрольная группа									
1. Есения Г.	30	20	85	55	85	10	85	75	3
2. Арина Г.	10	15	80	65	75	15	75	80	10
3. Арсений Д.	35	10	80	55	95	25	95	70	5
4. Алина К.	15	30	95	70	75	15	75	80	5
5. Мария А.	15	50	85	60	85	35	85	60	11
6. Георгий К.	30	10	75	45	90	25	90	80	3
7. Ярослав К.	20	20	90	65	70	35	70	85	17
8. Арина М.	25	45	65	75	75	25	75	70	15
9. Алиса М.	30	20	80	55	95	10	95	80	3
10. Арина О.	25	10	90	55	90	10	90	75	16
11. Максим Ш.	40	30	100	50	85	10	85	50	9
12. Анна П.	15	40	70	60	75	20	75	75	4
13. Иван М.	25	10	80	50	80	15	80	80	15
14. Тимофей Б.	10	20	95	55	70	25	70	60	15
15. Анна С.	40	10	85	30	100	20	100	90	10
16. Саша М.	30	20	85	55	85	10	85	75	7
17. Дмитрий К.	10	15	80	65	75	15	75	80	9
18. Алиса М.	35	10	80	55	95	25	95	70	6
19. Арина О.	15	30	95	70	75	15	75	80	8
20. Степан П.	15	50	85	60	85	35	85	60	9

## Приложение Г

### Конспекты

#### Г.1 – Конспект занятия «Свободное рисование»

Цель: коррекция копинг-стратегий, снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение коллектива, снятие мышечного напряжения.

Вводная часть.

Ведущий: Здравствуйте! Давайте все вместе поздороваемся в утреннем кругу.

Основная часть.

– Молодцы, а теперь давайте с вами немножко отдохнем и настроимся на дальнейшую работу. Вам нужно лечь на коврики аккуратно, чтоб никого не задеть. Закрывать глаза, слушать музыку и меня.

Релаксация «Облако». «Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако....(пауза – поглаживание детей ватой). Гладит, поглаживает...Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке» [22, с.54].

## Продолжение Приложения Г

### Г.1 – Конспект занятия «Свободное рисование»

Ведущий: А теперь давайте пройдем к столу. Сегодня мы будем рисовать гуашью все, что вам пожелается, но определенное время, далее по сигналу вам нужно сдвинуться вперед влево на одно место и продолжить рисунок. И так пока наша большая картина не будет готова.

Ведущий: Ну, а теперь давайте приступим к нашей картине, и не будем забывать о технике работы с кисточкой и гуашью.

(Рисуют под музыку Моцарта).

В процессе рисования меняются по кругу до тех пор, пока не будет готова общая картина. (Психолог сам решает, когда остановить занятие).

Идет обсуждение картины, находя, на что похожи образы, рисунки. Кто что хотел нарисовать.

Играет релаксационная музыка со звучанием пеньем птиц и звуки природы.

Заключительная часть.

Ведущий: давайте пройдем теперь на ковер и присядем, так как вам будет удобно.

Идет обсуждение о ощущениях во время релаксации.

Ведущий: давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали? Что вам понравилось? Что не понравилось? Спасибо. До свидания. До новой встречи.



## Продолжение Приложения Г

### Г.2 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг–стратегий «Противостояние стрессу»

Цель занятия: Знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение «Ассоциации».

Цель: «Активизация и введение подростков в тему занятий

Участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

– Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?

– Как для вас выглядит «Стресс»?» [11].

– Упражнение «Скульптура стресса».

Цель: Необходимо разбить группу на 2 команды. Участникам образованных команд предлагается занять в помещении отдаленное место от второй команды. Затем подростки обеих команд получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут.

## Продолжение Приложения Г

### Г.2 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг–стратегий «Противостояние стрессу»

«После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?»

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное» [11]. Рефлексия.

## Продолжение Приложения Г

### Г.3 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг-стратегий «Справляемся вместе»

Цель занятия: Знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...».

«Участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Молодым людям объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Затем участникам предлагается занять свои места за столами для выполнения следующего задания» [11].

– Упражнение «Ладонка моего стресса»

«Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы, и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».

## Продолжение Приложения Г

### Г.3 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг-стратегий «Справляемся вместе»

Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива.

#### – Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом» [11].  
Рефлексия.

## Продолжение Приложения Г

### Г.4 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг-стратегий «Учимся расслабляться»

Цель занятия: Знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники; обучение приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

– Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: Повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: «Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут».

«После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинка и выбросить в мусорное ведро» [11].

– Упражнение «Техники йоговского дыхания»

Успокаивающее дыхание – «Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите, таким образом, несколько минут.

## Продолжение Приложения Г

Г.4 – Конспект коррекционно–развивающего занятия с элементами тренинга по развитию копинг-стратегий «Учимся расслабляться»

Расслабляющее дыхание.

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левую сторону. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится» [11].

## Продолжение Приложения Г

### Г.5 – Конспект занятия «Снимем напряжение»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

– Упражнение «Атомы и молекулы»

Инструкция: Я буду произносить задания, а вы будете выполнять. Когда я буду говорить атомы, вы должны ходить в хаотичном порядке по аудитории, но как только скажу молекула 3 или молекула 5, вы должны собраться по количеству молекул. Вам задача понятна? Тогда начнем» [11].

«Усложним задание: собравшиеся атомы в молекулы, должны по очереди станцевать какое-либо движение, а остальные должны повторить под музыку. (игру можно повторить 3-4 раза)» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Ваше состояние после выполнения упражнения?

Психолог сообщает название занятий «копинг-стратегия», спрашивает участников:

– Как вы думаете, чтобы это значило?

– Упражнение «Дорисуй и передай»

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?» [11]

## Продолжение Приложения Г

### Г.5 – Конспект занятия «Снимем напряжение»

Вопросы для обсуждения:

- «Понравилось ли вам то, что получилось?»
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?» [11]
- Упражнение «Мне сегодня...»

– «И в завершении нашего тренинга, я попрошу каждого участника, коротко завершить фразу: Мне сегодня (Что понравилось или не понравилось на нашем тренинге? и т.д.)» [11].



## Продолжение Приложения Г

Г.6 – Конспект занятия «Принципы и способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

Упражнение «Белое облако»

– «Закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет и теплая волна расслабления проходит по вашим мышцам. Представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе. Понаблюдайте за собой со стороны некоторое время (30 секунд)... А сейчас пришло время возвращаться обратно, на землю. Сделайте вдох и глубокий медленный выдох, потянитесь. Медленно откройте глаза... Мы с вами снова вместе в нашей комнате» [11].

## Продолжение Приложения Г

Г.6 – Конспект занятия «Принципы и способы снятия нервно-психического напряжения».

Вопросы для обсуждения:

- «Кому из вас удалось свершить путешествие на Белое облако?
- Кто хотел бы поделиться своими впечатлениями?
- Какие чувства и ощущения вы испытали?» [11].

## Продолжение Приложения Г

### Г.7 – «Стресс. Встретим его достойно!»

Цель: коррекция особенностей копинг–стратегий в период взрослости.

Задачи: учить навыкам сознательного расслабления, знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.

– Упражнение «Ааааа и Иииии».

Инструкция: «Участники группы стоят в круг. Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое Ааааа. Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук Ааааа все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью» [11].

Инструкция: «на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук Ииии. Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже. То выше. Через некоторое время вы заметите. Что тем самым сохранили свои силы. В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше» [11].

## Продолжение Приложения Г

### Г.7 – «Стресс. Встретим его достойно!»

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите о вашем состоянии?
- Упражнение «Хорошо – плохо».

«По цепочке называем, какую – то проблему и говорим по шаблону:

1 – хорошо, потому что, 2 – плохо, потому что. Например: Вставать рано хорошо, потому что, много успеваешь за день. Другой человек продолжает: Успевать за день много плохо, потому что устанешь и т. д. Говорить нужно быстро, не заикливаясь на смысле, главная цель: понять принцип, видеть с двух сторон разные ситуации» [11].

Вопросы для обсуждения:

- Как было? Поделитесь впечатлениями?
- Какие затруднения возникли в ходе выполнения задания?
- Упражнение «Притча о сухом дереве».

«В пустыне жила одна птица. Домом и защитой ей служило сухое дерево. Она много времени и сил тратила на поиски пищи, влагу она брала из растений, которые изредка удавалось найти. Однажды налетела буря, и вырвало дерево и унесло. Птице пришлось очень долго лететь в поисках нового пристанища. Но она не теряла надежды. И когда она из последних сил продолжала махать уставшими крыльями, то увидела оазис. Там было много воды, зелени, плодов! Ее усилия были вознаграждены!» [11].

Вопросы для обсуждения:

- Если бы дерево не было разрушено, нашла бы птица этот оазис?

Почему?

- Какой вывод можно сделать?
- Приведите примеры, когда в результате стрессовой ситуации, люди смогли добиться большего в жизни?

## Продолжение Приложения Г

### Г.7 – «Стресс. Встретим его достойно!»

– Почему же тогда не все после пережитого стресса становятся успешными?

– Упражнение «Прощай, напряжение!».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся, Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Как вы себя чувствуете?

– Расстались ли вы со своим напряжением?

– Ощущения до и после упражнения?

– Упражнение «Носок – пятка»

Цель: сближение и снятие тактильного напряжения

Инструкция: «Все становятся в круг, очень плотно, так чтобы носок ноги упирался в пятку впереди стоящему человеку. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать – получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели – нужно попробовать так немного продержаться» [11]. Рефлексия.

## Продолжение Приложения Г

### Г.8 – «Как избежать стресса»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: продолжение знакомства с поведенческими стратегиями преодоления стресса, анализ адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Упражнение – Притча «Жажда. Шёл рыцарь по пустыне. Его мучила жажда. Вдруг перед собой он увидел озеро, а возле него – дракона. Достал рыцарь меч и начал биться с драконом. Бился сутки – отрубил одну голову. Бился вторые – отрубил вторую голову. Бьется третьи сутки. И вдруг последняя голова дракона его спрашивает: Рыцарь, а ты чего хотел-то?. Пить, – отвечает рыцарь. Ну так пил бы. Обсуждение: Какую стратегию разрешения проблемы избрал рыцарь (активную или пассивную)? Привело ли это к разрешению проблемы и удовлетворению его потребности? Какую стратегию можно было использовать для разрешения проблемы без жертв?» [11].

– Упражнение «Приседания». «На первом этапе упражнение выполняется по одиночке. Участникам предлагается присесть как можно ниже три раза, не касаясь земли руками. На втором этапе упражнения необходимо присесть три раза в паре лицом друг к другу, руки на плечах другого участника, носки одного участника касаются носков другого. На третьем этапе участники становятся спиной друг к другу. Цепляются руками друг за друга. Пятки одного участника касаются пяток другого. Приседания выполняются также три раза.

Обсуждение:

- Когда легче было выполнить это упражнение? Одному или вдвоем?
- Что помогало вам быстро подняться?» [11].

## Продолжение Приложения Г

### Г.8 – «Как избежать стресса»

Продолжение упражнения «Приседания. Участники делятся на две группы. Каждая группа встает в круг, руки на плечах друг друга. Присесть точно также три раза, не разговаривая друг с другом. Каждая группа делает несколько попыток (команда может попробовать несколько стратегий).

Обсуждение:

- Что нужно сделать, чтобы присесть и встать всем вместе?
- Что помогло вам выполнить это упражнение?

На следующем этапе два круга объединяются в один и приседания выполняются всей группой.

- Когда легче было выполнить это упражнение?
- В чем смысл этого упражнения?» [11].

– Упражнение «Спина к спине. Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор о какой-либо трудной жизненной ситуации. По окончании они делятся своими ощущениями. Ведущий может спросить: Было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной или нет?» [11]. Рефлексия.

## Продолжение Приложения Г

### Г.9 – «Поддержи меня!»

Цель: коррекция особенностей копинг-стратегий в период взрослости.

Задачи: развитие навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки, анализ адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

– Упражнение – Притча «Протяни руку. В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, умоляя о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего человека. «Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота». Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот мог ему помочь. Дай мне руку! – все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда ты сможешь его спасти» [11].

Обсуждение:

– Смельчак хотел помочь тонущему?

– Почему он не мог осуществить свое желание?

– Каким образом можно оказать поддержку другому человеку?

– Упражнение «Приветствие». «Участники встают в полукруг. Каждый участник по очереди встает в центр, поворачивается к группе лицом и здоровается со всеми любым способом, не повторяя предыдущие варианты. Вся группа повторяет предложенное приветствие» [11].

– Упражнение «Просьба. Результат обращения к другому человеку за помощью зависит от того, какими словами, с какой интонацией и в какой обстановке вы это делаете.



## Продолжение Приложения Г

### Г.9 – «Поддержи меня!»

Данное упражнение направлено на то, чтобы максимально повысить вероятность выполнения просьбы. Упражнение выполняется в парах. Задача одного участника – попросить другого выполнить какую-либо его просьбу. Для начала можно попросить что-нибудь не очень значимое на время, например, карандаш. А затем попросить о каком-либо более существенном одолжении. Участнику необходимо проявить все свое мастерство, оригинальность, находчивость. При этом лучше попробовать использование различных приемов, например: начинать просьбу с комплимента, вспомнить некоторые заслуги того, к кому вы обращаетесь, его авторитет и значимость, попробовать высказывать сразу за просьбой косвенную признательность, благодарность за предстоящую услугу и т. п. Задача второго участника – внимательно выслушать просьбу, оценить, насколько эффективно действовал партнер, и в конечном итоге выполнить или не выполнить просьбу. Затем участники меняются местами» [11].

Обсуждение:

- Тяжело ли было обратиться с просьбой к другому человеку?
- Часто ли люди обращаются к вам за помощью?
- Выделите стратегии, которые можно считать самыми эффективными.
- Что нужно делать, чтобы эффективно помогать друг другу?

Рефлексия.

## Продолжение Приложения Г

### Г.10 – «Найди солнце внутри»

Цель: коррекция особенностей копинг–стратегий в период взрослости.

Задачи: снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение коллектива, снятие мышечного напряжения.

– Упражнение «Солнечная поляна».

Цель: снятие напряжения. Создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Материалы: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы с вами находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите. Какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойдете к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов» [11].

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?
- Поделитесь своим настроением.

## Продолжение Приложения Г

### Г.10 – «Найди солнце внутри»

#### – Упражнение «Солнышко»

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко, делиться впечатлениями о сегодняшнем тренинге, дарить свои пожелания участникам группы» [11].

Наш тренинг подошел к завершению, пора прощаться, всем спасибо сегодня за работу, до свидания, до встречи!

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось? Что не понравилось?
- Какую важную информацию вы для себя взяли?
- Что дало вам эти занятия?
- К чему подтолкнули задуматься?
- Какие выводы для себя сделали?