

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование особенностей стрессоустойчивости у детей подросткового
возраста

Обучающийся

И.У. Сурменок

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. пед. наук., Л.Ф. Чекина

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

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	14
1.1 Изучение проблемы стрессоустойчивости у детей подросткового возраста как психолого-педагогическая проблема.....	14
1.2 Понятие жизнестойкости и ее влияние на эмоциональную сферу личности.....	23
1.3 Отличительные черты использования средств арт-терапии в развитии стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	30
1.4 Особенности использования комплекса тренинговых упражнений в целях развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	38
Глава 2 Практические факторы использования арт-терапии и комплекса тренинговых упражнений как инструментов для развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	50
2.1 Организация и методы исследования.....	50
2.2 Результаты и анализ диагностики уровня стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	56
2.3 Содержание программы по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	71
2.4 Рекомендации педагогам и родителям подростков, направленные на развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.....	95
Заключение.....	105
Список используемой литературы.....	109

Приложение А Результаты по методике «Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан).....	114
Приложение Б Результаты по методике «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д)» (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова).....	116
Приложение В Результаты по методике «Опросник депрессии А. Бека» (BDI) (подростковая версия) (в адаптации Н.В. Тарабриной).....	117
Приложение Г Результаты по методике «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова).....	119
Приложение Д Результаты по методике «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева).....	120
Приложение Е Уровень Жизнестойкости.....	121
Приложение Ж Расчеты, полученные в результате применения Т-критерия Вилкоксона	122

Введение

Актуальность исследования. Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость, которую можно определить, как способность самостоятельного преодоления жизненных проблем. «Стрессоустойчивость личности – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [4].

У детей подросткового возраста имеется много причин для возникновения стрессовых состояний, «дети должны научиться жить в быстро меняющемся мире, им для этого не мешало бы быть активными, целеустремленными и деятельными. В то же время мы хотели бы видеть их участливыми, а не равнодушными, имеющими друзей, а не страдающими от изоляции» [26].

К категории основных причин, которые могут вызывать стресс у детей подросткового возраста, можно отнести следующие.

Общение со сверстниками. Общение со сверстниками выходит у детей подросткового возраста на первый план. Потребность быть значимым в среде сверстников, будучи фрустрированной может привести к крайне негативным последствиям, в том числе и к возникновению стрессовых состояний у подростков. Подросткам приходится «как-то находить понимание и завоевывать уважение сверстников, доказывать свое право на особую роль в группе сверстников» [27].

Общение с взрослыми. У Детей подросткового возраста появляется необходимость как-то находить понимание и завоевывать уважение

родителей, взаимодействовать с родителями, которые безжалостно выталкивают во взрослую жизнь» [27]. Считается, что «особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска» [45].

Дети, подростки и школа. В школьной жизни больше чем достаточно составляющих, ведущих к развитию стрессовых состояний у обучающихся (школьная неуспешность, конфликтные отношения с родителями, с педагогами, с одноклассниками, смена круга общения, появление интересов вне школы, появление интересов к противоположному полу, увлечение психоактивными веществами и другие).

Самопознание, самореализация, самораскрытие. Самопознание, самораскрытие и самореализация свойственны, всем подросткам, не имеющим тяжелых отклонений в развитии психических процессов. «При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей, идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального «Я». Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности или пассивности, апатии» [28].

Половое созревание и психосексуальная идентичность. «Самая основная из всех особенностей переходного возраста состоит в несовпадении трех точек созревания: половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования. Подросток, созревший в половом отношении настолько, что всякая разница между взрослым организмом и юношеским с этой стороны совершенно уничтожается, является еще в это время существом, которое далеко не приблизилось еще к

завершению двух других процессов развития: «общеорганического и социального» [6].

Проблемами, связанными с гендерной идентичностью в современной школе, практически не занимаются, а это чревато их обострением.

В последние годы во всем мире участились случаи, когда дети подросткового возраста бывают, недовольны своей половой принадлежностью. Все проблемы, связанные с подобного плана трудностями, однозначно приводят подростков к стрессовому состоянию.

Кризис 13 лет и посткризисный период. «Рассматривая кризис подросткового возраста как один из самых важных и сложных критических периодов развития, мы считаем наиболее адекватным традиционное представление о том, что протекание возрастного кризиса проходит три фазы:

- негативную, или предкритическую, когда происходит ломка старых привычек, стереотипов, распад сформировавшихся ранее структур (конечно, название «негативная» условно), процитируем в этой связи еще раз Л. С. Выготского: («Развитие никогда не прекращает свою созидательную работу, и в критические периоды мы наблюдаем конструктивные процессы развития»[6]);
- кульминационную точку кризиса (в подростковом возрасте – это 13 лет, хотя эта точка, конечно, достаточно условна);
- посткритическую фазу, то есть период формирования новых структур, построения новых отношений и тому подобное» [43].

«Как известно, переход к подростковому возрасту характеризуется возникновением различных форм отстаивания собственной самостоятельности, независимости. Причем чаще всего это проявляется в известных и ярко выраженных трудностях поведения – негативизме, упрямстве, открытом непослушании, конфликтах с взрослыми, стремлении всегда настоять на своем» [43].

Дети подросткового возраста «попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является, появление Я. Отстаивание собственного «Я» часто выглядит в глазах взрослых как беспросветный эгоизм, но в действительности является обязательным условием для рождения индивидуальности. Конфликты нужны как воздух. ...При этом рассматривать условия конфликтной ситуации и оценивать себя, других, ситуацию в целом – пока недостаточно сформировалось. Поэтому так часто подростки чувствуют растерянность, обиду, ощущают себя оставленными в одиночестве наедине с проблемой» [27].

Применительно к подростковому возрасту А.С. Выготский указывал, «что все особенности переходного периода вытекают из несоответствия или расхождения трех точек созревания – социально – культурного, общеорганического и полового, он писал о подростковом возрасте: «Сам по себе это возраст мощного подъема, но вместе с тем возраст нарушенного и неустойчивого равновесия, возраст развития, разветвилось на три отдельных русла, и именно подъем, лежащий в основе этого возраста, делает его особенно критичным. В самом деле, сам по себе подъем труден ответственен. То же самое явление, которое на путника, идущего по ровной дороге, не окажет заметного действия, может стать труднейшим препятствием, иногда опрокидывающим, для путника, идущего в гору» [6], [42].

На основании вышеизложенного можно сделать предположение об актуальности в настоящее время развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, так как это крайне важно для сохранения их психического здоровья, поэтому тема исследовательской работы на современном этапе развития общества продолжает оставаться актуальной.

Проблема исследования состоит в диспропорции между широким спектром и разнородностью механизмов для развития стрессоустойчивости

у детей подросткового возраста и ограниченностью их практического применения.

«Жизнь современного человека наполнена стрессовыми ситуациями. Необходимость исследования проблемы профилактики стресса определяется реалиями современного общества, в котором существует тенденция жить в постоянном психическом напряжении и отсутствием способности преодолевать стрессовые ситуации» [7].

Изучение информационных ресурсов и осознание приведенных выше проблем в отношении психического здоровья детей предоставили возможность установить определенные основополагающие несоответствия по отношению друг к другу:

- недостаточность разработки в практической психологии и педагогике метода арт-терапии как одного из направлений развития в психотерапии и психологической коррекции, главная цель которой «состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания» [16];
- ничтожно малое количество исследований, проведенных с целью изучения продуктивности использования арт-терапевтических техник в профессиональной деятельности, направленной на развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста;
- отсутствие методических рекомендаций программного уровня по комплексной организации развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста с участием педагогов, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, занимающихся решением проблемы данного характера.

По результатам выявленных несоответствий определена цель исследования – выявление особенностей стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, разработка и апробация психологической

программы, направленной на повышение стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Объект исследования: стрессоустойчивость у детей подросткового возраста.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что определение уровня стрессоустойчивости и его повышение у детей подросткового возраста возможны, если психологом проводится психодиагностика различных аспектов стрессоустойчивости и на основе комплекса показателей организуется специальная работа.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте;
- изучить особенности психодиагностики и повышения стрессоустойчивости у детей подросткового возраста;
- осуществить психодиагностику стрессоустойчивости у детей подросткового возраста;
- реализовать психологические условия, направленные на повышение стрессоустойчивости у детей подросткового возраста в условия образовательной организации;
- провести анализ полученных результатов.

Теоретико-методологической основой исследования определены «культурно-историческая теория Л.С. Выготского [6]; идеи о центральной роли эмоций в развитии детей (Т.А. Данилина, В.Е. Дружинин, И.В. Дубровина, Е.П. Ильин, О.Н. Истратова, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и другие) [10], [12], [13], [18], [20], [21], [54]; психолого-педагогические аспекты концепции искусства (А.И. Копытин) [22], [24] и методологические позиции в области коррекционной психологии и

психотерапии (А.Н. Елизаров, Н.В. Лысых, А.М. Прихожан, С.Г. Шевченко, Ч. Шеффер, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллер и другие) [14], [33], [50], [52]».

Методы исследования. В целях решения задач исследования была задействована группа методов, в полной мере соответствующих первоначальным концептуальным положениям и теоретическим разработкам проблемы исследования стрессоустойчивости и жизнестойкости:

- «метод теоретического анализа;
- эмпирические методы – анкетный опрос, тестирование;
- метод количественного и качественного анализа данных» [40].

В качестве тестового инструментария привлекались следующие психодиагностические методики:

- «Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан)» [42];
- «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д)» (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова)» [51];
- «Опросник депрессии А. Бека (BDI); разработан А.Т. Веск в соавторстве в адаптации Н.В. Тарабриной)» [48];
- Тест ««Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)» [41];
- «Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева)» [30].

Экспериментальная база исследования. Экспериментальное исследование проводилось с 30 подростками (18 девочек и 12 мальчиков) в возрасте 10-15 лет на базе МБУДО «Центр дополнительного образования «Радуга» г. Тайшета».

Новизна исследования: проанализировано понятие «стрессоустойчивость», исследованы понятия «стрессовое состояние», «арт-терапия» и «жизнестойкость»; исследована специфичность повышения

стрессоустойчивости у детей подросткового возраста методами арт-терапии и реализацией цикла тренинговых занятий, к участию в которых были задействованы подростки, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в МБУДО «Центр дополнительного образования «Радуга» г. Тайшета».

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что осуществленное изучение проблемы способствует систематизации информации по вопросу особенностей стрессоустойчивости у детей подросткового возраста в результате применения арттерапевтических техник и проведения цикла тренинговых занятий.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования могут быть полезны педагогам – психологам, работающим с детьми подросткового возраста, в их профессиональной деятельности, направленной на развитие стрессоустойчивости у подростков, а также практическим психологам.

Научность и достоверность результатов исследования сделали возможным методологические принципы запланированного и проведенного исследования, определение комплекса методов, направленных на достижение поставленной цели путем решения запланированных задач, использование эффективных инструментов для сбора данных, соответствующих поставленным задачам, репрезентативность выборки, использование набора методов сбора данных, соответствующих поставленной задаче, и применение актуальных теоретических и математических методов анализа данных.

Личное участие автора в планировании и осуществлении исследования заключается в составлении алгоритма исследования стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Апробация результатов исследования, осуществленного в процессе работы над магистерской диссертацией, проводилась во время работы, связанной с подготовкой и опубликованием научных статей в издании «Вестник магистратуры» №2. 2024 год, а также посредством презентаций, полученных после обработки данных и участия в работе профессионального сообщества педагогов-психологов, например, районного методического объединения педагогов-психологов.

На защиту выносятся следующие положения:

– Стрессоустойчивость – это способность самостоятельного преодоления проблем. Стрессовое состояние – это состояние «организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции» [39]. В настоящее время стресс рассматривается «как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы» [39], в связи, с чем уделяется особое внимание формированию и дальнейшему развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста;

– Арт-терапия – «совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» [25];

– «Арт-терапия дает возможность раннего выявления несовершеннолетних группы риска развития эмоциональных и поведенческих нарушений и применения в отношении них программ раннего вмешательства, а также повышения эффективности лечебно-реабилитационных мероприятий» [25];

– Использование методов и техник арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия, драматерапия, мандалотерапия, метафорические карты, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия и другие) признано

достаточно эффективными инструментами для улучшения эмоционального состояния детей подросткового возраста. «Метод арт-терапии выполняет ряд важнейших функций: катарсическую, регулятивную, коммуникативно-рефлексивную» [40];

– «Тренинг – это область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении» [34].

– «Психологический тренинг – это метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования и (или) совершенствования различных психологических качеств, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей» [35].

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы в количестве 60 источников, и 7 приложений. Текст работы включает 9 таблиц и 9 рисунков. Основной текст работы изложен на 113 страницах.

Глава 1 Теоретические основы исследования стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

1.1 Изучение проблемы стрессоустойчивости у детей подросткового возраста как психолого-педагогическая проблема

«Проблема стресса и стрессоустойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. Ее изучением занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Впервые слово «стресс» встретилось в 1303 году в стихах поэта Р. Маннинга «...эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе» [49].

Первопроходцем в изучении стресса принято считать канадского ученого Г. Селье, так как в 1936 году он опубликовал результаты своих исследований о стандартных реакциях организма, возникающих вследствие влияния разнообразных патогенных микроорганизмов, журнале «Nature». В дальнейшем именно данные результаты научных изысканий Г. Селье были положены в основу учения о стрессе [55], [56].

«С точки зрения эволюции животного мира постоянный психологический стресс – это недавнее изобретение, и он главным образом характерен для людей и других социальных приматов. Мы можем испытывать очень сильные эмоции (провоцирующие соответствующее возбуждение в теле) исключительно на основании своих мыслей. Реакция на стресс может быть мобилизована не только в ответ на физические и психологические угрозы, но также и в их ожидании. Именно эта универсальность реакции на стресс больше всего удивляет: физиологическую систему активируют не только физические факторы, но и просто мысли о них. Впервые на эту универсальность примерно 65 лет

назад обратил внимание один из «крестных отцов» физиологии стресса Г. Селье» [58].

Г. Селье считал, что «стресс – это не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете» [46].

В современном обществе все более актуальной, требующей внимательного изучения становится проблема развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста. Известно, что стресс, как психологическое явление, представляет собой реакцию организма на различные внешние и внутренние раздражители, которые могут вызывать эмоциональное напряжение и дискомфорт. В последние десятилетия наблюдается значительное увеличение числа стрессовых факторов, с которыми сталкиваются молодые люди. Это связано как с изменениями в образовательной системе, так и с социальными, экономическими и культурными трансформациями, происходящими в обществе. В частности, высокие требования к успеваемости, постоянная конкуренция среди сверстников, а также давление со стороны родителей и учителей создают условия, способствующие возникновению стрессовых состояний.

«Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска» [45].

Жизнь показывает, что наиболее уязвимыми к стрессам и склонными пребывать в стрессовом состоянии являются подростки. Одной из главных причин подобного положения дел считаются психоэмоциональные изменения, которые происходят у подростков на данном этапе их развития и взросления [59], [60].

В психологии стресса принято считать стресс реакцией организма человека на внешние и внутренние раздражители. Человек может испытывать не только физический стресс, но и эмоциональный. Для того, что определить правильную тактику по преодолению стресса, необходимо

определить его вид и уже исходя из этого, предпринимать действия. Каковы же причины возникновения стрессов? Они чрезвычайно разнообразны. Если вести речь о внутренних аспектах, то к ним можно отнести эмоциональную устойчивость, характер, темперамент, тип высшей нервной деятельности. Внешние аспекты включают социальную среду, давление со стороны сверстников, требования системы образования. Также последние годы в связи с бурным ростом технологического прогресса появляются все новые и новые разновидности стресса.

В настоящее время ни для кого не секрет, что стресс, испытанные стрессовые состояния не проходят бесследно. Стрессы оказывают негативное воздействие на психическое здоровье подростков. Известно, что они могут приводить не только к повышенной тревожности, но даже к депрессии и физическим заболеваниям. В целях избегания подобных негативных воздействий стрессов, необходимо системно заниматься развитием стрессоустойчивости.

Д.Н. Исаев в своей работе «Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей» написал: «Стресс рассматривается теперь не как индивидуально избирательное влияние, а как психосоциальное воздействие в широком смысле слова» [15].

Преодоление стрессов у подростков обусловлено не только пониманием их специфики, но и использованием различных методов и подходов, способствующих восстановлению психоэмоционального равновесия. Для успешного функционирования в условиях стресса важна комплексная работа, включающая не только индивидуальные техники, но и коллективные усилия со стороны родителей, педагогов и психологов.

В перечень методов развития стрессоустойчивости, приемлемых в работе с детьми подросткового возраста, имеется возможность включить:

– психологические техники и практические рекомендации для родителей и педагогов;

- создание поддерживающей образовательной среды;
- роль родителей в управлении стрессом и развитии стрессоустойчивости.

Если анализировать перспективы исследования проблемы стресса и стрессовых состояний у подростков, то в данном направлении деятельности должен быть междисциплинарный подход, также необходимо продолжить изучать проблему восприятия стресса самими подростками, а также определить в качестве особой задачи для всех участников образовательного процесса не только формирование поддерживающей среды для детей подросткового возраста, но и осуществление превентивных мер, направленных на развитие у подростков стрессоустойчивости.

К стрессорам, то есть к внешним, экстремальным факторам среды, которые способны вызвать стресс, ввергнуть в стрессовые состояния детей подросткового возраста, можно отнести следующее:

- нереалистичные стандарты успеха и внешности;
- негативная информация, в том числе кибербуллинг;
- проживание в семьях с нарушенной социальной структурой (развод родителей, смерть одного из родителей, семьи одиноких родителей, проживание с отчимом, мачехой и прочие ситуации), неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, малообеспеченность, конфликты в семье, насилие и жестокое обращение с детьми, алкоголизм и наркомания родителей и тому подобное;
- возрастные кризисы и переходные периоды в жизни подростков: начало обучения, переход во взрослую жизнь и прочее;
- культурные аспекты: высокие ожидания, давление со стороны окружающих;
- компоненты окружения: здоровье, экологическая ситуация и другие.

Последствиями стресса и пережитых стрессовых состояний могут выражаться в эмоциональной нестабильности (тревожности, раздражительности, депрессиях), в когнитивных нарушениях (появлением трудностей с концентрацией, запоминанием, снижением умственной работоспособности), социальных последствиях (сложностях в общении, социальной изоляции), психосоматических расстройствах (головных болях, расстройствах пищеварения, частых заболеваниях ОРЗ и ОРВИ, нервных тиках, ощущениях боли в груди, спине, конечностях и других).

Каким же образом можно развивать стрессоустойчивость у детей подросткового возраста?

К широко применяемым методам развития стрессоустойчивости относят следующие:

- развитие навыков саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация, релаксация);
- физическая активность (физкультура и спорт, групповые игры и прочее);
- оказание социальной поддержки (доброжелательные взаимоотношения с ровесниками, взрослыми);
- методы когнитивно-поведенческой терапии, то есть изменение восприятия, обучение альтернативным способам реагирования на внешние и внутренние раздражители.

Важно также учитывать роль родителей в формировании стрессоустойчивости у детей. Эффективное общение в семье, безусловная поддержка и признание чувств детей способствуют повышению их уверенности. Программы для родителей по обучению техникам общения и поддержки могут помочь наладить взаимоотношения и избежать недопонимания. Развитие навыков активного слушания также играет ключевую роль – это позволяет создать атмосферу доверия и безопасности, необходимых для открытого обсуждения проблем.

Установлено, что недостаток знаний и навыков по преодолению стресса может усугубить сложившуюся в последнее время негативную ситуацию, поэтому очень важно внедрять в практику профилактической работы проведение просветительских программ, тренингов не только для подростков, но и для других участников образовательного процесса. Также способствует осознанному подходу к планированию и проведению профилактических мероприятий овладение педагогами, психологами, родителями подростков современным практическим инструментам, применение которых будет способствовать повышению эффективности проводимой работы.

Общепризнанными в профессиональной среде в плане эффективности воздействия, направленного на повышение стрессоустойчивости у подростков, являются творческие методы, помогающие выразить чувства посредством искусства понимать свои внутренние переживания. К ним можно отнести методы и техники арт-терапии.

Также для того, чтобы профилактическая работа по развитию стрессоустойчивости у подростков была эффективной однозначно необходим системный подход в работе, предполагающий интеграцию различных методов и техник в педагогический процесс, организацию взаимодействия на уровне образовательного учреждения с педагогами, психологами и социальными работниками, проведение мониторинга и оценка эффективности внедренных методов для улучшения программы психологической работы.

Созданию эффективной поддерживающей образовательной среды способствует разработка и внедрение условий для психологического благополучия и успешной социальной адаптации, осуществление учета индивидуальных особенностей каждого ребенка и адаптация методик обучения, а также готовность педагогов работать в направлении создания поддерживающей среды требует соответствующей подготовки.

Если вести речь о родителях подростков, то они оказывают значительное влияние на формирование эмоционального фона и способности к преодолению стрессов у своих детей. Является общепризнанным фактом, что своей эмоциональной поддержкой и готовностью к диалогу родители способствуют снижению тревожности у своих детей, таким образом, профилируя, стрессовые состояния и развивая у них стрессоустойчивость и жизнестойкость. Также считается, что применение разнообразных стилей воспитания, их удачные сочетания и практическая поддержка являются еще одними составляющими в профилактической работе с детьми подросткового возраста.

Сложившаяся в последние годы практика показывает, одними из эффективных инструментов работы, направленной на профилактику стрессовых состояний у подростков, являются следующие практические аспекты поддержки несовершеннолетних, относимые к укрепляющим отношениям и снимающим уровень стресса:

- совместная деятельность родителей и подростков, которая укрепляет отношения и снимает уровень стресса;
- развитие умения не только выделять полезную информацию о психоэмоциональном развитии подростков, но и должным образом реагировать на изменения в поведении несовершеннолетнего.

Важную роль в повышении эффективности работы по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста играет готовность взрослых не только слушать их, но и проявлять понимание. Большое внимание в организации психологической работы с несовершеннолетними является создание обстановки доверия и защищенности, которая помогает им делиться своими переживаниями и мыслями, а также своим отношением к этому. В наше беспокойное время, в условиях многозадачности значительное место в эффективной деятельности, направленной на повышение стрессоустойчивости у подростков, отводится их родителям

(законным представителям). Известно, что одной из превентивных мер в проведении профилактики в обсуждаемом направлении является умение родителей управлять своими негативными эмоциями и стрессом, что помогает не переносить их на детей.

Совершенно логично, что осознанное взаимодействие всех участников образовательного процесса является одной из составляющих успешности работы, направленной на недопущение стрессовых состояний у несовершеннолетних и развитие у них стрессоустойчивости. Необходимо отметить, что особое место в проведении совместной деятельности занимает принятие превентивных мер. Так, например, необходимо формировать у подростков уверенность путем поощрения самостоятельности и ответственности. Также повышает эффективность работы, проводимой педагогами и родителями (законными представителями) несовершеннолетних, их способность донести до них мысль о том, свои ошибки необходимо рассматривать как свой опыт, жизненный урок, а не как фиаско, полный крах. Как могут взаимодействовать и взаимодействуют педагоги и родители (законные представители) несовершеннолетних, профилактируя у них стрессовые состояния и повышая их стрессоустойчивость? Здесь можно рассматривать следующие составляющие:

- родители могут участвовать в программах, разрабатываемых педагогами, в семинарах и других мероприятиях, разнообразие которых постоянно увеличивается;
- родители могут самостоятельно создавать и развивать собственные стратегии управления стрессом, соотнося свою деятельность с рекомендациями педагогов, в том числе и педагогов-психологов, социальных педагогов.

Сотрудничество между семьями и образовательными учреждениями значительно повышает уровень поддержки подростков.

Исследование, направленное на развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, в перспективе направлено на решение следующих задач:

- изучить причины и последствия стресса у детей и подростков;
- разработать или подобрать методы преодоления и профилактики стрессовых состояний;
- учитывать динамику стрессовых состояний в различных возрастных группах;
- ознакомиться с влиянием мультикультурных составляющих на восприятие и управление стрессом;
- использовать современные технологии для обучения навыкам управления стрессом;
- учитывать роль средств массовой информации в формировании стрессовых состояний у несовершеннолетних;
- осуществлять психологическую подготовку педагогов и родителей (законных представителей) несовершеннолетних;
- учитывать образовательную политику, то есть «совокупность замыслов и действий общественных движений властей по отношению к функционированию и развитию системы образования в целом или ее отдельных подсистем» [5] и уровень нагрузки на обучающихся;
- учитывать интеграцию психологии и педагогики для создания поддерживающей образовательной среды.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости у подростков требует совместных усилий педагогов, психологов и родителей, поэтому необходимо помнить, что:

- проблему стрессовых состояний у детей подросткового возраста необходимо решать комплексно;
- стресс может проявляться в различных формах;

- необходимо в профилактической работе применять разнообразные методы преодоления стресса, которые должны быть адаптированными к индивидуальным потребностям несовершеннолетних;
- в создании среды, благоприятно влияющей на эмоциональное состояние несовершеннолетних, ключевую роль играют родители (законные представители) подростков, педагоги, психологи, социальные педагоги;
- важную роль в профилактике стрессовых состояний играют родители (законные представители) несовершеннолетних;
- перспективы исследования заключаются в разработке эффективной программы профилактики и коррекции стрессовых состояний у детей и подростков.

Здоровье и благополучие подрастающего поколения – это общая ответственность всего общества.

1.2 Понятие жизнестойкости и ее влияние на эмоциональную сферу личности

«В эпоху радикальных изменений, происходящих во всех сферах жизни современного общества, проблема жизнестойкости подрастающего поколения в контексте психологической безопасности личности приобретает особую актуальность. Автор концепции жизнестойкости С. Мадди определяет этот термин как интегральную характеристику личности, которая оказывает влияние на успешность преодоления человеком жизненных трудностей и включает вовлеченность в процесс жизни, готовность контролировать значимые события своей жизни и принятие вызова жизни» [32].

«Жизнестойкость человека понимается учеными как способность трансформации стрессогенных обстоятельств, тревоги и жизненного опыта,

выбора будущего и обретения смысла. Известны и другие определения понятия» [38].

Р.В. Овчарова в своей статье «Методология исследования жизнестойкости личности» занимает позицию, в соответствии с которой считает, что «одним из первых исследователей, указавших на жизнестойкость личности как важный фактор сопротивления трудностям, является С. Кобейса. В своих экспериментах она установила, что данная черта является опорной в сопротивлении стрессовым событиям. С. Мадди рассматривал феномен жизнестойкости с точки зрения целостного подхода к личности» [38].

С. Мадди писал: «жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий «как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)» [30].

В подтверждение своей точки зрения Р.В. Овчарова пишет, что «понятие жизнестойкости, введенное С. Кобейса и С. Мадди, базируется на теоретических подходах экзистенциальной психологии и прикладной психологии стресса. По мнению авторов, жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Эта диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых» [38].

Детально рассматривала понятие жизнестойкости О.В. Лобза в своей статье «жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности», изданной в Вестнике Прикамского социального института

в 2019 году. Например, в тексте публикации упоминается Д.А. Леонтьев, который «исследуя феномен жизнестойкости, указывает на то, что именно жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей, стимулируя заботу о собственном здоровье и благополучии, за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям» [32].

Следовательно, жизнестойкость соотносится со стойким чувствованием человеком своих поступков и деяний и происходящих вокруг него явлений, так как сопричастность к увлекательным и любопытным новостям и действиям, отслеживание результатов персонального выбора и устремлений и осмысленность планируемых действий (с учетом желательных и нежелательных последствий). Важно подчеркнуть, что в значительной мере эффективность профилактики стрессовых состояний у подростков зависит от качества развития ребенка в детстве, так как общеизвестно, что появлению внутреннего напряжения в затруднительных, в том числе и стрессовых ситуациях, оказывают серьезное препятствие составляющие жизнестойкости, которые формируются в детстве ребенка, если он получает любовь, поддержку, одобрение значимых для него взрослых.

О.В. Лобза в своей статье «Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности» акцентирует внимание на определении жизнестойкости Л.Б. Воронкиной, которая считала жизнестойкость базовым ресурсом преодоления, а также рассматривала ее и как систему установок и убеждений, и как способность и готовность субъекта действовать. Л.Б. Воронкина приходит к умозаключению, что «личность психологически жизнестойкая осведомлена о существовании различных источников опасности, понимает, что в мире есть предпосылки для предупреждения и преодоления опасных ситуаций; эта личность занимает активную субъектную позицию. Более того, личность, которой

присуща жизнестойкость, уверена, что наряду с внешними предпосылками к сохранению безопасности существует внутренняя готовность к тому, чтобы избежать опасности при помощи целенаправленной и успешной деятельности с учетом стратегии безопасного поведения» [32].

Подростковый возраст считается очень непростым, так как именно на этом этапе становления человека осуществляется переход к взрослой жизни, в этот период происходит активное развитие социальной взрослости, которое связано с многочисленными проблемами.

Т.В. Драгунова подчеркивает, что «в подростковом периоде разворачивается очень важный этап этого процесса в виде становления качественно новых образований – элементов взрослости, которые возникают в результате перестройки самосознания, типа отношений с взрослыми и сверстниками, учебно-познавательной деятельности, морально-этических инстанций, опосредующих деятельность, поведение и отношения подростков». В соответствии с ее видением, «процесс становления взрослости как бы удваивает природу сложностей и трудностей, с которыми сталкиваются современные подростки» [32].

В последние годы растет интерес к изучению жизнестойкости и ее связи с личностными особенностями человека. Изучением жизнестойкости и ее развитием у разных категорий населения и сфер деятельности (у обучающихся школ, воспитанников детских домов, детей, находящихся под опекой и попечительством, студентов колледжей и высших учебных заведений, летчиков, военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел и других категорий) занимаются специалисты соответствующих профилей.

Основываясь на результатах осуществляемых исследований позволительно сделать вывод о взаимосвязи повышения жизнестойкости с качеством взаимодействия, которое складывается у личности и общества, так как жизнестойкость позволяет хорошо адаптироваться к жизненным

трудностям и развивает способность преодолевать их. Жизнестойкость включает в себя оптимизм, уверенность в себе, социальную поддержку.

Известно, что на качество жизни человека оказывает его эмоциональное благополучие, то есть развитая способность адаптироваться к различным обстоятельствам и переменам, происходящим в жизни. Оно логически связано с высоким уровнем жизнестойкости. Замечено, что люди с хорошо развитой жизнестойкостью имеют более высокие шансы на сохранение эмоционального благополучия и здоровья. Также отмечается, что в условиях стресса и жизненных трудностей защитным фактором для человека является жизнестойкость.

К практическим аспектам развития жизнестойкости можно отнести не только методы и подходы, укрепляющие жизнестойкости и включающие в себя когнитивные и поведенческие стратегии, но и цели, и жизненные ценности, которым отводится основное место в развитии жизнестойкости.

Если изучать последствия низкой жизнестойкости, то можно подойти к выводу, что низкий уровень развития жизнестойкости ассоциирован с повышенным уровнем стресса, тревожности и депрессии, что может значительно ухудшать качество жизни и даже приводить к расстройствам психики.

Несомненно, в будущем исследования в области жизнестойкости будут продолжаться: продолжится изучение механизмов жизнестойкости, её влияние на эмоциональное состояние человека, а полученные результаты будут внедряться в практику психологии и психотерапии.

Составляющими эмоционального благополучия являются осознание, регуляция и выражение эмоций, диагностируя которые можно сочетать количественные и качественные подходы, причем очень важно коррелировать результаты психодиагностических исследований с другими психологическими экспликациями.

Показателями влияния жизнестойкости на эмоциональное благополучие являются низкая жизнестойкость, связанная с тревожностью и депрессией, высокая жизнестойкость, способствующая оптимизму и рациональной переработке негативных проявлений в жизни, социальная среда, играющая значительную роль в эмоциональном благополучии.

В работе, направленной на повышение жизнестойкости и профилактику стрессовых состояний у подростков, зарекомендовали себя как эффективные когнитивно-поведенческие подходы, включающие в себя улучшение эмоциональной регуляции посредством переписывания внутренних диалогов и развития осознанности, а также проведение когнитивных тренингов, формирующих адаптивные стратегии реагирования на стрессовые ситуации.

Если вести речь о динамическом характере эмоционального благополучия, то следует заметить, что оно очень зависит от жизненных обстоятельств, причем однозначно человек может самостоятельно оказывать влияние на свое эмоциональное состояние.

Жизнестойкость и эмоциональное благополучие очень тесно взаимосвязаны. Так, неоспоримым фактом является зависимость между жизнестойкостью и эмоциональным благополучием, между уверенностью в себе и жизнестойкостью, между оптимизмом в самых неприятных ситуациях и жизнестойкостью.

Очень тесно связано с жизнестойкостью психическое здоровье. Известно, что люди с развитой жизнестойкостью контролируют свои эмоциональные реакции, умеют устанавливать позитивные отношения с окружающими, имеют свои способы и приемы для предотвращения и преодоления стрессов.

Если резюмировать все вышеизложенное, а также проанализировать сложившуюся практику, связанную с жизнестойкостью и ее развитием, то можно сделать следующие выводы: жизнестойкость развивается в течение

жизни, для развития жизнестойкости очень важно развивать позитивное мышление и осознанность в обыденной жизни, совершенствовать социальные навыки, в том числе и те, которые помогают решать возникающие проблемы. Активизации эффективного развития жизнестойкости способствует применение методов когнитивно-поведенческой терапии, с помощью которых можно структурировать мысли и делать умозаключения, решать проблемы, улучшать свое эмоциональное состояние. Также на развитие жизнестойкости оказывает положительное влияние физическая активность и здоровье, устойчивый смысл жизни, формирующий жизненные ориентиры, помогающий находить жизненные опоры.

Необходимо отметить, что жизнестойкость у каждого формируется и развивается индивидуально: кто-то занимается общественной работой, волонтерством, кто-то уходит с головой в свое хобби, кто-то занимается саморазвитием и самосовершенствованием, кто-то занимается физкультурой и спортом и тому подобное.

Если уровень развития жизнестойкости низкий, то можно констатировать следующие последствия: трудности в адаптации к стрессу, беспокойство, депрессивные настроения, чувство безнадежности, сложности в построении социальных связей, психосоматические расстройства, негативная реакция на изменения и избегание ситуаций, появление разного плана зависимостей.

Безусловно, низкая жизнестойкость негативно влияет на подростков, которые часто встречаются со специфичными вызовами. Также есть мнение о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и тождественностью.

Также при разработке программ, направленных на развитие жизнестойкости, необходимо учитывать гендерные различия, так как мужчины и женщины неодинаково отреагируют на стрессы.

В формировании жизнестойкости важную роль могут играть образовательные организации, если они внедряют в свою практику технологии, направленные на развитие жизнестойкости, в том числе и с раннего возраста.

Еще одну важную роль в формировании стойкого отношения к жизни играет семья несовершеннолетнего, если в ней он получает поддержку.

Таким образом, можно сказать, что жизнестойкость – это качество личности, помогающее ей выжить в любых, даже самых неблагоприятных условиях, в том числе не допускать ввержения себя в стрессовые состояния, проявлять интерес к жизни, нестандартно реагировать на разнообразные жизненные ситуации, найти смысл жизни, эффективно и с оптимизмом взаимодействовать с окружающими. Если рассматривать психологические аспекты жизнестойкости, то они включают психологическое здоровье личности, устойчивость к стрессу, социальную поддержку и оптимизм.

1.3 Отличительные черты использования средств арт-терапии в развитии стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

В своей книге «Арт-терапия детей и подростков» А.И. Копытин писал: «Согласно международной классификации (European Consortium for Arts Therapies Education), психотерапия искусством представлена четырьмя направлениями: арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).

В системе различных форм психотерапии искусством арт-терапия рассматривается как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента

и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска.

Оценивая перспективы внедрения арт-терапии в образовательные и медицинские учреждения, нельзя не признать, что ее интеграция в школы, дошкольные и специальные образовательные учреждения, а также амбулаторную сеть, клиники и реабилитационные центры способствовала бы максимальному приближению инновационных здоровьесберегающих технологий к нуждающимся в них подросткам. Арт-терапия дает возможность раннего выявления несовершеннолетних группы риска развития эмоциональных и поведенческих нарушений и применения в отношении них программ раннего вмешательства, а также повышения эффективности лечебно-реабилитационных мероприятий. Кроме того, внедрение арт-терапии в образование способствовало бы развитию у учащихся различных психических качеств и свойств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации» [25].

Арт-терапия, как метод психологической помощи и самовыражения, представляет собой уникальную область, которая сочетает в себе элементы искусства и психологии. Еще одно определение арт-терапии дала М.А. Шевченко: «Арт-терапия – метод лечения, основанный на использовании художественного творчества» [53].

«Использование арт-подхода основано на занятиях различными видами искусства, включая живопись, рисунок, лепку, музыку, танец, драму» [19].

А.И. Копытин считал: «Во многих случаях «арт-терапевтическими» называют оздоровительные занятия с использованием физических упражнений, танцев, вдыханием благовоний, чтением сказок и так далее, поскольку считают, что такое определение охватывает все многообразие

форм творческой деятельности и может использоваться для описания воздействия тех или иных видов искусства на человека» [23].

Рост интереса к арт-терапии в последние годы по всей вероятности связан с развитием многозадачности в современном мире, быстрым ростом сети Интернет и многими другими аспектами, которые оказывают негативное влияние на эмоциональное состояние населения, особенно подростков, а методы арт-терапии делают возможным осуществлять профессиональную деятельность более качественно и эффективно как в части проведения психопрофилактической работы, так и в части проведения психокоррекционной работы с несовершеннолетними, связанной со стрессовыми состояниями. Помимо этого, в последние годы сложилось мнение, что арт-терапию можно расценивать как средство невербального общения, что в наше время стало особенно актуальным на фоне массового «ухода» детей и подростков в сеть Интернет, а также как безопасную площадку для проявления как положительных, так и отрицательных эмоций, и чувств [29].

Нельзя не отметить актуальность исследования в плане изучения методов и методик, позволяющих эффективно проводить профилактику стрессовых состояний у подростков, а также их внедрения с последующим анализом результатов и выработкой рекомендаций.

Таким образом, с учетом всего вышеизложенного можно резюмировать, что данное исследование направлено, кроме всего прочего, и на изучение влияния применяемых в профилактической работе с детьми и несовершеннолетними арт-терапевтических методик на повышение у них уровня стрессоустойчивости.

Использование арт-терапии в развитии стрессоустойчивости эффективно благодаря тому, что она позволяет подросткам не только осознать свои эмоции, но и найти способы их выражения и управления. Например, в ходе создания арт-работы ребенок может наглядно увидеть

свои страхи или переживания, что способствует их десенсибилизации. Важно отметить, что процесс творчества расслабляет, позволяет отвлечься от повседневных забот и создает возможность для глубокой внутренней работы.

Арт-терапия также является важным инструментом в развитии социальных навыков и безопасности. В групповых сессиях молодые участники учатся взаимодействовать друг с другом, выигрывая от процесса совместного творчества, что способствует развитию эмоционального интеллекта, который является важным звеном и необходим для адаптации к социальным условиям.

Еще большим бонусом в пользу арт-терапевтических методик в профилактической работе является гибкость этого метода, его универсальность и адаптивность, относительная малозатратность, его мобильность, возможность использования в работе с различными возрастными группами, широкий диапазон его использования для решения профессиональных задач специалистами и прочие. Методы арт-терапии можно интегрировать между собой в зависимости от решаемых в ходе профилактической работы проблем (например, пластилинотерапия и сказкотерапия и другие).

Отмечается, что арт-терапевтические методы могут по эффективности применения в чем-то даже превосходить другие методы, так как являются мощным инструментом воздействия на человека, в том числе и на несовершеннолетних, комплексно, так как в процессе применения воздействуют одновременно не на одном, а сразу на нескольких уровнях, в том числе на эмоциональном, когнитивном и социальном.

Еще одной отличительной особенностью арт-терапевтических методов является возможность проведения психологической работы с их применением с привлечением профильных специалистов, таких как преподаватель изобразительного искусства, руководитель школьного

театра, педагогов дополнительного образования соответствующей специализации.

Ключевым моментом в арт-терапии является внедрение метода «здесь и сейчас». Процесс создания художественного произведения может стать способом сосредоточиться на текущем моменте, отвлекая от негативных мыслей и переживаний, поэтому арт-терапия может служить эффективным средством для профилактики стресса и развития стрессоустойчивости, позволяя подросткам учиться быть в нынешнем моменте и, таким образом, снижать уровень тревожности.

Психологические основы арт-терапии коренятся в различных теоретических подходах, среди которых психодинамический, гуманистический и когнитивно-бихевиоральный. Психодинамический подход подчеркивает необходимость выявления бессознательных конфликтов, что достигается через символическую игру с материалами искусства, с помощью которых дети и подростки получают возможность прорабатывать свои внутренние переживания, которые зачастую уходят своими корнями в какие-то личные или семейные события. В гуманистическом подходе акцент ставится на самовыражении и личностном росте, а когнитивно-бихевиоральный подход акцентирует внимание на поведении и когнитивных процессах. Арт-терапия может быть использована, как инструмент для трансформации неблагоприятных стилей мышления и поведения у детей подросткового возраста.

Если размышлять с позиций требовательности, то арт-терапию, которая связывает психологию, психотерапию и искусство, позволительно считать не специально предназначенным подходом, а неразделимым механизмом, способствующим действенному решению профилактических вопросов, формированию и поддержанию благоприятного психоэмоционального фона у подростков, как в индивидуальной, так и в групповой форме, тем более что уже и теоретическими наработками,

и опытным путем доказана высокая эффективность применения арт-терапевтических методов в работе по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Как уже было сказано в начале данного раздела, арт-терапия включает множество методов и техник, целеустремленно работающих с эмоциональным состоянием и психическим здоровьем подростков, особенно в контексте профилактики стрессовых состояний. Одним из наиболее распространенных методов является создание художественных работ – живопись, рисунок, скульптура, в процессе создания, которых дети и подростки вступают в диалог с собственными переживаниями, тем самым помогая себе понять себя и осуществить перезагрузку.

Еще одним инструментом, в том числе и для проведения работы по развитию стрессоустойчивости не только у взрослых, но и у подростков является использование метафорических ассоциативных карт, помогающих корректировать негативное мышление. Данные карты можно применять и на этапе знакомства, и на этапе формулирования запроса, а также в ходе проведения психологических тренингов, в том числе в самопознании, в самосовершенствовании, в обучении, в психологических играх, в творческой деятельности. В проведении профилактической работы с подростками хорошо зарекомендовали себя колоды метафорических ассоциативных карт, таких как «Я подросток» (автор А. Теплякова), «Поверь в себя» (автор К. Крюгер), «Роботы» (автор Т.О. Ушакова), «Метафорические животные» (автор Л.И. Кононова), «Кнуты и пряники» (автор Т.О. Ушакова), «Огонь, мерцающий в сосуде» (автор Т.О. Ушакова), «Я и все-все-все» (автор К. Крюгер), «Мои ресурсы» (автор К. Крюгер) и другие [1], [17].

Также хорошие результаты дает применение в работе по профилактике стрессовых состояний у детей подросткового возраста сказкотерапия. Н. Строгова в своей книге «Сказкотерапия для детей

дошкольного и младшего школьного возраста» пишет: «Последние десятилетия внесли в жизнь детей изменения, из-за которых им стало труднее понимать свои и чужие чувства, осваивать навыки поведения. Одной из причин трудностей формирования навыков социального взаимодействия и адекватного выражения эмоций можно назвать общее эмоциональное нездоровье общества. Сказки хороши для воспитания и развития личности детей тем, что в них отсутствуют прямые нравоучения и назидания. События сказочной истории логичны, естественны, вытекают одно из другого, ребенок усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире, учится сочувствовать и сопереживать. Ресурсы сказок можно использовать в работе с детьми при страхах, повышенной тревожности, внутренних конфликтах, трудностях общения, отклонениях в поведении, низкой самооценке. С помощью сказки можно проработать стрессовые и конфликтные ситуации, уйти от привычных стереотипов, блокирующих путь к новым представлениям, развивать воображение и фантазию. Сказка воздействует на эмоционально личностное развитие ребенка. В ней затрагивается отношение человека к самому себе, другим людям, окружающему миру. Цель психотерапевтической работы со сказкой – помочь в разрешении внутреннего конфликта, повысить самооценку, снизить тревожность, помочь ребенку в психотравмирующей ситуации» [47].

Возможности сказкотерапии позволяют существенно повышать эффективность психопрофилактической работы, в том числе и по профилактике стрессовых состояний у подростков. «Развитие творческих способностей и адаптивных навыков, совершенствование способов взаимодействия с окружающим миром, а также обучение, диагностика и коррекция – вот основные возможности сказкотерапии» [9].

Еще одной высокоэффективной арт-терапевтической техникой является игротерапия, позволяющая детям подросткового возраста в ходе

игры устанавливать неформальные контакты, решать существующие проблемы, тем самым развивая в себе стрессоустойчивость и жизнестойкость. Реализация данной техники предполагает использование таких игр, как психодрама, а также ролевых игр. Например, с помощью данной техники, в частности упомянутых ее разновидностей, можно проработать с обучающимися, темы школьного буллинга, самоповреждающего поведения и тому подобное.

Следует отметить, что важной составляющей являются техники, связанные с игровым процессом. Психодрама и ролевые игры часто используются для проработки межличностных конфликтов и эмоциональных травм. Игровые элементы помогают создать доверительную атмосферу, в которой подростки могут исследовать различные сценарии и анализировать свои реакции на них. Такие методики способствуют развитию навыков социального взаимодействия и эмоционального интеллекта.

Заключительным этапом считаются обсуждения результатов работы, при помощи которых подростки получают возможность индивидуально получить всю необходимую в рамках проведения профилактической работы, информацию, направленную на формирование у него стрессоустойчивости. Вне всякого сомнения, арт-терапия является уникальным и перспективным методом, использование которого в практической деятельности предоставляет специалистам широкие возможности как в коррекционно-развивающей, так и психопрофилактической работе, в том числе по профилактике стрессовых состояний у детей подросткового возраста.

Р. Чалдини писал: «Мы с вами существуем в необыкновенно разнообразном окружении. Для того чтобы вести себя в нем адекватно, нам нужны кратчайшие пути» [57].

С позиций оценки арт-терапии как средства работы со стрессовыми состояниями у детей подросткового возраста, в том числе и их профилактике, имеются основания считать, что применение в работе арттерапевтических методов способствует тому, что клиенты, в нашем случае подростки, получают «позитивный психологический настрой» [29], у них активизируется конструктивное мышление, стабилизируется эмоциональное состояние, развивается стрессоустойчивость.

1.4 Особенности использования комплекса тренинговых упражнений в целях развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

Проблема стресса у детей подросткового возраста становится все более актуальной в современном мире. Особенно чувствительным к стрессовым воздействиям считается подростковый возраст. Одной из возможностей, которая позволяет обучить подростков приемам, не позволяющим ввергнуться в стрессовые состояния, стать более стрессоустойчивыми и жизнестойкими, считается проведение тренингов, тренинговых занятий.

«Групповой тренинг – это любой процесс приобретения знаний, умений или поведенческих навыков, в котором участвуют более двух человек» [44].

Е.И. Рогов в своем труде «Психология общения» излагал следующую мысль: «Можно сказать, что человек существует и развивается в обществе, в окружающей его группе людей, в соответствии с ее требованиями изменяет свои мысли и поведение, переживать какие-либо чувства под влиянием взаимодействия с другими участниками группы» [44].

И.В. Вачков в своей книге «Основы технологии группового тренинга. Психотехники» писал: «Душевные проблемы, трудности общения

и взаимопонимания, сакраментальный вопрос о смысле собственного существования и тому подобные волнуют людей не одно тысячелетие. Великие умы человечества искали и находили ответы на эти вопросы, но каждое новое поколение все равно продолжает мучиться и искать. Может быть, потому, что каждый человек должен сам для себя найти ответы, прожив свою жизнь, получив свой собственный, индивидуальный опыт. Иными словами, лишь пройдя путь самосознания» [3].

Что же такое «тренинг»? В «Психологическом словаре» (1990) социально-психологический тренинг определяется как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении» [34].

И.В. Вачков, разрабатывая тему тренингов, писал «группы психологического тренинга, о который идет речь в этой книге, создают для человека условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие самосознания» [3]. И.В. Вачков в процессе изучения вопроса, связанного с появлением тренингов в жизни человека, не обошел стороной теорию «животного магнетизма», которая была разработана австрийским врачом Ф.А. Месмером, занимавшимся в конце XVIII-го столетия частной практикой во Франции. На основании сделанных умозаключений И.В. Вачков писал: «Суть этой теории заключалась в следующем: существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь» [3].

Сформировалось мнение, что «теория Ф. Месмера также имела немало общего с космологическими взглядами целого ряда других вполне уважаемых авторов, чье воображение порождало те или иные флюиды, нарекало их «гравитацией», «светом», «огнем» или все тем же «электричеством», после чего выпускало разгуливать по просторам

вселенной» [11]. Известно, что «во Франции Ф. Месмер сотнями лечил людей при помощи «животного магнетизма» [11].

Как гласит история, Ф.А. Месмером была разработана методика, позволявшая, по его убеждению, лечить болезни, которыми страдают люди, посредством проведения манипуляций, в ходе проведения которых происходила рекомбинация флюидов, благотворно влияющих на состояние здоровья пациентов.

По убеждению И.В. Вачкова на основании сделанных им умозаключений можно придерживаться следующей точки зрения относительно появления термина «тренинг»: «Собственно термин «тренинг» возник все же не в клинической психотерапии, а в практической работе со здоровыми людьми и вплоть до сегодняшнего времени использовался (и используется) многими психологами в сочетании с прилагательным «социально-психологический» [3]. И.В. Вачков дополнительно презентует и такое определение тренинга: «групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития» [3].

Тренинговые группы допустимо описать следующим образом: «подразумевая под тренинговыми группами не только известные Т-группы, но и вообще все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания)» [3].

К специфическим чертам тренинга можно отнести: соблюдение правил работы группы, оказание психологической помощи другим участникам, постоянство организованной группы, пространственная организация тренинга (где сидят, как сидят и прочее), применение

эффективных методов в работе с группой, раскрепощенность и непринужденность в общении и другие [37].

В список достоинств работы в группе позволительно включить следующее:

- эффективное решение проблем, возникающих в процессе межличностных коммуникаций, лицами, имеющими опыт групповой работы;
- создание условий для прямого общения участников тренинга, у которых имеются аналогичные трудности, причем с обратной связью;
- вероятность отождествления себя с иными участниками группы;
- помощь в прояснении каждого участника группы;
- создание условий для самораскрытия и самопознания;
- экономичность.

В группе, как и в каждой социальной общности, вырабатываются или озвучиваются уже ранее разработанные правила (например, «здесь и теперь», «искренность» и открытость, принцип я (Я-высказывания), активность и конфиденциальность).

За время внедрения тренингов появилось большое разнообразие упражнений, приемов, техник, из которых были выделены общие тренинговые методы, признанные наиболее эффективными, к которым можно отнести такие методические приемы и техники как психологические игры, психологические и нейропсихологические упражнения, арттерапевтические упражнения, решение кейсов, мозговой штурм (метод решения задач на основе разнообразных идей), упражнения на социальное взаимодействие, психогимнастика, упражнения на релаксацию, расслабление и другие.

На современном этапе развития общества тренинги и, в том числе, тренинговые упражнения считаются необходимыми по следующим причинам:

- стресс может негативно влиять на эмоциональное благополучие и развитие детей и подростков;
- тренинги способствуют укреплению психической устойчивости и развитию навыков управления стрессом;
- интерактивные формы обучения делают процесс формирования стрессоустойчивости более доступным.

В ходе проведения тренингов преследуется цель, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости у подростков, которая достигается посредством решения следующих задач:

- развивать умения и навыки управления стрессом;
- создавать безопасную и поддерживающую среду для обсуждения переживаний;
- обучать конструктивным способам самовыражения и отслеживанию эмоциональных реакций;
- развивать навыки когнитивной реструктуризации и переосмысления сложных ситуаций.

Значительной составляющей при проведении групповой профилактической работы с обучающимися, считается игровая деятельность. И.В. Вачков в своей работе «Основы технологии группового тренинга. Психотехники» по данному аспекту писал: «То, что бросается в глаза сразу даже самому неопытному участнику группы, – родственная связь между многими тренинговыми процедурами и детскими играми. Их объединяет не только форма (инструкции ведущего, правила, соревновательный характер, непредсказуемость итога, приоритет процесса, над результатом, и так далее), но и важнее – глубинный духовный смысл творческого проживания,

порождающий новый опыт. Философы и писатели уже столетия назад преклонялись перед изумительной тайной игры» [3].

Еще одним тренинговым приемом, эффективно работающим на результат, считается применение на тренинговых занятиях метафор. Данный прием, по мнению И.В. Вачкова, «тесно сближает психологическую работу с искусством» [3]. Суть этого тренингового приема заключается в использовании притч и историй, в основу которых заложены метафоры. Считается, что притчи, которые рассказываются в ходе проведения тренинга, очень часто напоминают непродолжительные басни, истории, сказки, а понимание, переосмысливание их содержания помогает участникам тренинга понять, осмыслить и переосмыслить свои собственные переживания и проблемы. Еще одной особенностью метафоры является то, что она затрагивает в человеке не только сознательное, но и бессознательное, что тоже очень ценно и позволяет повысить результативность тренинговой работы с группой. Сказки, притчи, метафоры в последние годы очень широко применяют в своей профессиональной деятельности приверженцы позитивной психотерапии, которая появилась в Германии и стала развиваться с 1968 года. Автор данного направления Н. Пезешкиан.

В профессиональном сообществе отводят определенную роль в повышении эффективности тренинговых занятий ритуалам, то есть выполнению определенных действий, которые тоже оказывают воздействие на сознание и подсознание человека. По сложившейся традиции, в тренингах чаще всего практикуются следующие ритуалы:

- приветствие (практическим путем установлено, что лучше, если данный ритуал разрабатывался самими участниками Т-группы);
- прощание (речь идет не только о завершении одного из занятий, а о завершении каждого занятия одним и тем же ритуалом, своего рода созданной традицией прощания);

– традиционная схема тренинговых занятий.

Анализируя накопленный профессионалами в сфере тренинговой практики опыт, можно сделать вывод о том, какой чаще всего бывает традиционная схема тренингового занятия. Здесь речь идет о следующем варианте, включающем в себя:

- приветствие;
- проведение экспресс-опроса самочувствия, в том числе и эмоционального состояния;
- презентация темы тренингового занятия;
- ознакомление с какой-либо притчей, метафорой, содержание которой имеет непосредственную или опосредованную связь с темой занятия.
- разминка (выполнение запланированных упражнений, имеющих целью настрой участников на дальнейшую работу);
- основная часть занятия (выполнение упражнений, заданий, организация игр и так далее);
- подведение итогов занятия (может проводиться в разнообразных формах, желательно, чтобы у каждого участника было право выразить свое мнение по существу тренингового занятия);
- подведение итогов тренингового занятия ведущим (возможно, в форме какой-либо притчи);
- прощание (с использованием предложенного ведущим или группой ритуала);
- аплодисменты (могут стать ритуалом, если участники группы его согласуют).

Принято считать, что использование при проведении психологических тренингов ритуалов позволяет повысить эффективность профилактической работы, в том числе работы по профилактике стрессовых состояний у детей подросткового возраста.

В тренинговой работе, в том числе и по профилактике стрессовых состояний. Л. Лорен в своем труде «Медиация» написала о медиации следующее: «Медитация – это практика, которая успокаивает душу и тело естественным образом. Ее цель – замедлить или приостановить ваш разум и, как результат, привести к спокойной осознанности без помех в виде роящихся мыслей. Практиковать медитацию можно в собственном ритме в удобное время. Медитация – это практика, которая проясняет ваш разум и держит под контролем ваши мысли и эмоции, благодаря чему вы живете в согласии со своим истинным «я»» [31].

«В чем польза медитации? Медитация может помочь сфокусироваться, избавиться от стресса, поднять настроение, восстановиться, отпустить обиды, усилить интуицию и удержать жизнь в равновесии» [31].

Существуют различные виды медитации, но в профилактической работе с несовершеннолетними чаще всего практикуется такой вид медитации, как «сосредоточение на физических действиях». Например, техника «5-4-3-2-1», в ходе реализации которой клиенту предлагается выполнить следующие действия:

- обратить внимание на 5 предметов;
- исследовать 3 вещи на ощупь;
- «уловить» 2 запаха;
- вспомнить 1 вкус (например, вкус лимона и других фруктов).

Данная техника помогает справляться с тревожными состояниями, не допуская таких последствий в виде их перехода в стрессовые состояния.

В наше время в работе с Т-группами часто практикуется применение методов, основу которых составляют медиативные приемы и методы широкого спектра, суггестивные и ауто суггестивные техники, фрагменты ауто тренинга, релаксации, техники и методы «старинной» медитации. Нередко эти техники называют медитативными.

Тренинговые программы должны разрабатываться с учетом возрастных особенностей участников. Если рассматривать в качестве целевой аудитории подростков 11-15 лет, то данная возрастная категория считается наиболее уязвимой к стрессовым воздействиям, поэтому обязательно при разработке тренинговых занятий следует учитывать специфику подросткового кризиса.

К методам психологического тренинга для развития стрессоустойчивости можно отнести следующее:

- выполнение практических упражнений, таких как ролевые игры и арт-терапия;
- применение медитативных техник и других методик для творческого выражения эмоций;
- персонализация программ с учетом индивидуальных, возрастных и культурных особенностей участников.

В результате проведения психологических тренингов ожидается улучшение эмоционального состояния несовершеннолетних, развитие способности распознавать и управлять эмоциями, повышение уровня уверенности и самооценки, освоение техник релаксации и эффективного дыхания, поддержка группы, формирование здоровых отношений, развитие навыков решения конфликтов и преодоления трудностей, формирование здоровых привычек и навыков самообслуживания, положительное влияние на учебные достижения, социальные взаимодействия и общее качество жизни.

Н.Н. Обозов в своем труде «Психология Человека» писал: «...после определенной практики, тренировки, на ваших глазах идет усовершенствование нервной системы, и очень большое» [36].

В целях получения ожидаемых от проведения тренинговых занятий результатов необходимо обращать особое внимание на создание безопасной и уютной атмосферы, построение доверительных отношений

между тренером и участниками, использование групповых обсуждений и обменов мнениями, применение игровой формы для развития креативного мышления и формирования ответственности, использование ролевых игр, мозговых штурмов и командных заданий, применение медитативных практик и техник релаксации для снижения уровня стресса.

Неоспоримый факт, что стрессоустойчивость помогает справляться с повседневными трудностями и адаптироваться к меняющимся условиям, а эмоциональная и психологическая устойчивость являются важными условиями для успешного взросления.

Выводы по первой главе

К теоретическим аспектам стрессовых состояний в подростковом возрасте можно отнести: подростковый возраст, который характеризуется значительными изменениями на физиологическом и психологическом уровне, напряжение, вызванное учебной нагрузкой, конфликтами в семье и проблемами в общении со сверстниками и другие.

У детей подросткового возраста формируется особая картина стрессовых реакций, потому что они все иначе воспринимают. Также на формирование стрессовых реакций большое влияние оказывает процесс адаптации.

Эмоциональное благополучие определяется как устойчивое состояние позитивного эмоционального фона. Эмоциональное благополучие у подростков связано с высоким уровнем саморегуляции, социальной активности и позитивными межличностными отношениями. Профилактика стрессовых состояний у детей подросткового возраста может проводиться по следующим направлениям: воспитание эмоциональной грамотности и обучение распознаванию и интерпретации чувств, организация

физической активности и командных видов спорта, взаимодействие с родителями, психологами, педагогами, наставниками.

Эффективными формами в работе по развитию стрессоустойчивости могут стать психопрофилактические занятия с применением арт-терапевтических методик и социально-психологические тренинги (СПТ). «Традиционная форма подготовки дает знания, СПТ, деловая и ролевая игра – навыки» [37]. Социально-психологические тренинги развивают индивидуальные и групповые навыки, улучшают атмосферу взаимодействия и создают поддержку. При проведении тренингов важно учитывать индивидуальные особенности подростков и их реакцию на стресс.

Эффективность тренингов зависит, в том числе и от активного вовлечения в них участников на каждом этапе. Теория должна подкрепляться практическими заданиями. Подростки должны пробовать себя в различных ситуациях, отрабатывать способы, приемы и техники реагирования на стрессоры.

В профилактической работе в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей должны применяться различные методы (ролевые игры, групповые обсуждения, творческие задания, упражнения на снятие напряжения и другие). В ходе проведения работы по развитию стрессоустойчивости у подростков обязательно должна быть обратная связь от участников занятий в форме обсуждений в группе, индивидуальных собеседований, анкетирования и прочих).

Также необходимо проводить соответствующую работу с родителями (законными представителями) участников профилактической работы с целью вооружения их знаниями, помогающими создавать поддерживающую среду, способствующую эмоциональному благополучию детей, оказывать поддержку своим детям по вопросам создания для них физического присутствия и активного участия в жизни

ребенка, поощрения и развития навыков саморегуляции обучения детей управлению эмоциями и стрессом и прочих навыков).

Для раннего выявления и предотвращения проблем очень важна диагностика стресса у детей подросткового возраста.

После завершения исследовательской работы, которая была предусмотрена на первоначальном этапе, планируется осуществить анализ полученных в ходе исследования данных и составить программу развития стрессоустойчивости у подростков, а также подготовить адресные интервенции и разработать общие рекомендации по повышению стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей подросткового возраста.

Проводимое исследование даст возможность оценить предложенные методы развития стрессоустойчивости у подростков, а также стать основой для выработки общих рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости.

Глава 2 Практические факторы использования арт-терапии и комплекса тренинговых упражнений как инструментов для развития стрессоустойчивости детей подросткового возраста

2.1 Организация и методы исследования

В ходе работы первоначально были рассмотрены теоретические основы изучения стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, включающие в себя изучение проблемы стрессоустойчивости у подростков как психолого-педагогической проблемы, также понятие жизнестойкости и ее влияние на эмоциональную сферу личности, выяснены отличительные черты использования средств арт-терапии в развитии стрессоустойчивости у детей и подростков, и особенности использования комплекса тренинговых упражнений в целях повышения уровня стрессоустойчивости у детей и подростков, после чего был осуществлен переход к практической части работы.

В этой главе планируется рассмотреть практические факторы использования арт-терапии и комплекса тренинговых упражнений в целях развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Цель исследования – изучить особенности стрессоустойчивости у детей подросткового возраста и составить психологическую программу развития стрессоустойчивости у подростков через формирование у них жизнестойкости.

Объект исследования: стрессоустойчивость у детей подросткового возраста.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что определение уровня стрессоустойчивости и его повышение у детей подросткового возраста

возможны, если психологом проводится психодиагностика различных аспектов стрессоустойчивости и на основе комплекса показателей организуется специальная работа.

Методы исследования. В целях решения задач исследования была задействована группа методов, в полной мере соответствующих первоначальным концептуальным положениям и теоретическим разработкам проблемы исследования стрессоустойчивости и жизнестойкости:

- «– метод теоретического анализа;
- эмпирические методы –анкетный опрос, тестирование;
- метод количественного и качественного анализа данных» [40].

В качестве тестового инструментария привлекались в исследовании следующие психодиагностические методики.

- «Шкала личностной тревожности (автор А.М. Прихожан)» [42].

Цель методики: определение уровня личной тревожности.

Шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, то есть от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Данная методика предназначена для диагностики у детей и подростков личностной тревожности, связанной со школьными ситуациями (школьная); с ситуациями общения (межличностная), с отношением к себе (самооценочная), с мистическими, магическими страхами (магическая).

Методика является бланковой, поэтому можно проводить групповую психодиагностику с ее использованием. Структура бланка предполагает внесение необходимых данных об испытуемом (фамилия, имя, отчество, год рождения, возраст, школа, класс). Также в содержание бланка включаются инструкция, сведения о методике и непосредственно вопросы. Методика разработана в двух формах, инструкция для которых одинакова. Форма «А» предназначена для школьников 10-12 лет, форма «Б» – для учащихся 13-16 лет.

Инструкция к Шкале личностной тревожности (автор А.М. Прихожан): «На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4 – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх. Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно «сильны» и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней «связаны», сильное беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4. Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы» [42].

– «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д) (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова)» [51].

«Цель методики: оценка уровня субъективного восприятия уровня стресса у детей и подростков.

Методика ШВС-Д является валидным и надежным инструментом для диагностики стресса у подростков 10-16 лет и может применяться как в индивидуальном обследовании, так и в групповой диагностике с целью мониторинга стрессовых состояний в подростковом возрасте» [51].

Достоинство детского варианта опросника (ШВС-Д) состоит в том, что она охватывает все сферы жизни детей и подростков (отношения с родителями и сверстниками, школьную успеваемость, увлечения), а также отличается простотой и удобством в использовании.

Оригинальная методика «Шкала воспринимаемого стресса для детей» (Perceived Stress Scale for Children, PSS-C) была разработана Б. Уайт «с целью создания короткого и удобного инструмента для оценки стресса у детей» [51].

«Итоговый вариант оригинальной методики включает в себя 14 вопросов, первый из которых направлен на установление понимания детьми инструкции и не подлежит оценке. Варианты ответов на вопросы представлены в иллюстративной форме (разное количество цветных шариков) и символизируют собой частоту возникновения того или иного переживания за последнюю неделю: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

Проверка психометрических показателей оригинальной методики не представлена в литературе, однако опубликованные результаты апробации методики убедительно продемонстрировали ее пригодность и эффективность для определения уровня стресса у детей» [51].

– «Опросник депрессии А. Бека (BDI)»; (разработан А.Т. Векс в соавторстве в адаптации Н.В. Тарабриной)» [48].

Цель методики: диагностика депрессивных состояний.

Переработанный вариант Шкалы депрессии А. Бека был создан в 1978 году, а последняя его версия в 1996. Адаптация произведена Н.В. Тарабриной в 2001 году [2].

«Опросник разработан, на основе клинических наблюдений и построен по тому же принципу, что и Шкала депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory). Он содержит 13 групп утверждений, соответствующих группам депрессивных симптомов. Опросник создавался для применения у подростков.

Лицам, достигшим 16 лет, опросник предъявляется непосредственно. Лицами младшего возраста методика должна заполняться при участии квалифицированного специалиста (психиатра, психотерапевта, клинического или детского психолога)» [8].

– «Тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)» [41].

Цель методики: самостоятельная оценка собственной стрессоустойчивости респондентом.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости» является модификацией одноименного теста, ориентированной на подростков.

Известно, что стрессоустойчивость есть свойство личности, составляющими которого являются эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты. Основной задачей данных компонентов является обеспечение оптимального достижения поставленной цели без нанесения вреда собственному здоровью. Большое значение в жизни человека, в том числе и его психологическом здоровье, имеет развитая способность к саморегулированию, так как это является крайне важным качеством, которое способствует сохранению человеком внутреннего равновесия путем

выставления преграды для поступления в сознание человека сведений, способных нанести вред его эмоциональному благополучию.

Использование в психодиагностической работе с подростками данного теста предоставляет возможность обучающимся самостоятельно произвести определение уровня своей стрессоустойчивости, и в дальнейшем по мере осуществления психопрофилактической работы осуществлять мониторинг ее эффективности.

– «Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева)» [30].

Цель методики: определение факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения.

«Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М.В. Алфимовой и В.Е. Голимбет» [30].

«Данная адаптация построена на основе третьей версии опросника жизнестойкости The Personal Views Survey III-R, состоящей из 18 вопросов, которая, в свою очередь происходит из 53-пунктной оригинальной методики. Авторами были предложены дополнительные пункты, расширившие шкалу до 119 утверждений, которые в процессе валидации сократились до 45. Была сохранена оригинальная трёхшкальная структура» [30]. В процессе изучения данного вопроса было использовано «методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения, подготовленное Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой» [30]. Для проведения

психодиагностики был задействован «тест жизнестойкости в соавторстве Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказовой» [30].

2.2 Результаты и анализ диагностики уровня стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

Для диагностики уровня личностной тревожности у подростков была применена «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан» [42].

Первичные баллы по методике «Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан) оформлены в таблицу и представлены в Приложении А, в таблице А.1.

Результаты исследования личностной тревожности у подростков отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные результаты исследования личностной тревожности у детей подросткового возраста.

Уровни	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Мистическая тревожность	Шкала личностной тревожности
Высокий уровень	7 (23,3%)	9 (30%)	12 (40%)	9 (30%)	8 (26,7%)
Средний уровень	21 (70%)	18 (60%)	14 (46,7%)	16 (53,3%)	20 (66,6%)
Низкий уровень	2 (6,7%)	3 (10%)	4 (13,3%)	5 (16,7%)	2 (6,7%)

На рисунках 1, 2 продемонстрировано количественное соотношение результатов исследования личностной тревожности подростков.

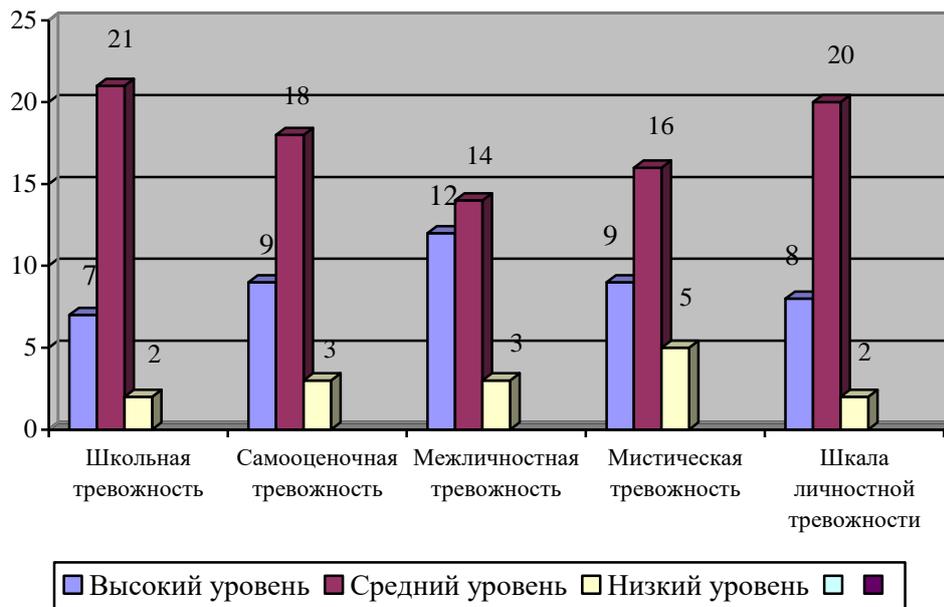


Рисунок 1 – Результаты исследования личностной тревожности у детей подросткового возраста

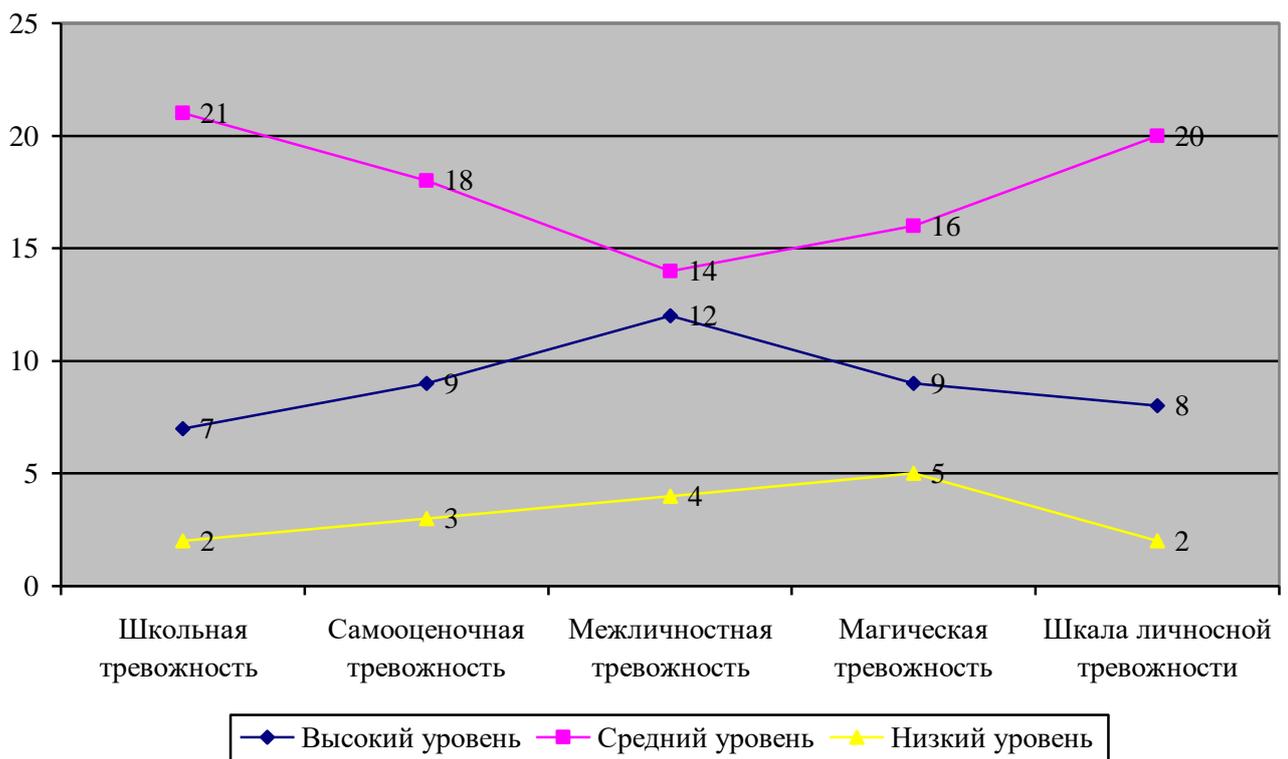


Рисунок 2 – Результаты исследования личностной тревожности у детей подросткового возраста

Анализ результатов, представленных на рисунках 1 и 2, позволяет сделать следующие выводы:

Школьная тревожность 23,3% подростков, принявших участие в психодиагностике, имеют высокий уровень школьной тревожности. Респонденты в ходе проведенных с ними после обработки результатов собеседований в числе причин, вызывающих повышенную тревожность, называли следующие: большой объем учебного материала, большой объем домашних заданий, сложности понимания объяснений педагогов, перфекционизм данной категории обучающихся отсутствие у семьи финансовых средств для получения платных образовательных услуг у репетиторов, высокие ожидания родителей и педагогов в части результативности обучения, отсутствие школьной мотивации и прочее.

Средний уровень тревожности был диагностирован у 70% респондентов, принявших участие в психодиагностических мероприятиях. На основании проведенных собеседований складывается впечатление, что данная категория обучающихся более легко относится к результатам своего обучения в школе, у них есть интересы и кроме учебных занятий (обучение в системе дополнительного образования, занятия любимыми делами, встречи с друзьями и прочее), их родители не так строги, относятся с пониманием к затруднениям своих детей в школьных делах.

Низкий уровень школьной тревожности имеют 6,7% подростков, принявших участие в психодиагностике. На основании ответов, полученных от них в ходе проведенного собеседования, можно предположить, что они учатся в меру своих способностей и нацелены на высокие результаты обучения.

Самооценочная тревожность – для детей подросткового возраста все более возрастающее значение начинает иметь самоотношение, то есть целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия ими самих себя, и самооценка личности, которая

есть не что иное, как эмоционально окрашенное отношение подростков в себе в различных конкретных ситуациях и разных видах деятельности. Причем самооценка не является постоянной величиной. Она может изменяться, то есть повышаться или понижаться в зависимости от достигнутых успехов или неудач, или других обстоятельств. Таким образом, самооценочная тревожность связана, в том числе и с результативностью деятельности.

По результатам психодиагностики определено – 30% респондентов имеют высокий уровень самооценочной тревожности. Судя по ответам подростков, данных ими в ходе проведенного после психодиагностических процедур и обработки, полученных данных собеседования, можно сделать вывод, что частыми причинами, определяющими высокий уровень самооценочной тревожности, являются неудовлетворенность своими внешними данными, своими способностями, своими успехами и прочее.

60% принявших участие в диагностике имеют средний уровень самооценочной тревожности, причем необходимо отметить, что у этой части респондентов на достаточном уровне развиты коммуникативные навыки.

10% подростков имеют низкий уровень самооценочной тревожности, что связано с хорошими отношениями с родителями, с успехами и достижениями в учебной и внеучебной деятельности и прочее.

Межличностная тревожность.

Межличностной тревожностью считается разновидность тревожности, связанной с ситуацией общения со сверстниками или с взрослыми.

По результатам проведенной психодиагностики определено – 40% респондентов имеют высокую межличностную тревожность, что связано, в том числе и с недостаточностью развития коммуникативных навыков, с травмирующим эмоциональным опытом, с ситуацией в семье, в школе и прочее;

46,7% принявших участие в психодиагностических процедурах, имеют средний уровень межличностной тревожности;

13,3% респондентов имеют низкий уровень данной разновидности тревожности, что можно связать с тем, что они приняты в своем кругу общения и даже относятся к категории предпочитаемых.

Магическая тревожность.

Магической называют тревожность, связанную с боязнью, которая вызывается потусторонними существами.

По результатам проведенной психодиагностики установлено – у 30 % респондентов определена магическая тревожность высокого уровня, что можно связать с их интересами к потусторонним силам, к кино- и видеопродукции подобного плана;

53,3% подростков, принявших участие в психодиагностике, имеют средний уровень магической тревожности, так как они не акцентируют свое внимание на подобных интересах;

у 16,7% респондентов диагностирован низкий уровень магической тревожности, что связано с критическим складом их мышления, широким кругозором, особенностями воспитания в семье и прочее.

Шкала личностной тревожности.

Личностную тревожность связывают с индивидуальными качествами человека, с его особенностями. Люди, которым свойственна личностная тревожность, имеют склонности к представлению многих жизненных обстоятельств опасными для них, что вызывает у них соответствующую реакцию, которую не всегда можно отнести к категории адекватных.

По результатам психодиагностики определено – у 26,7% респондентов диагностирован высокий уровень личностной тревожности, то есть у данной категории подростков часто возникают разнообразные ситуации, относимые ими как к опасным, на которые необходимо как-то реагировать;

66,6% подростков, принявших участие в исследовании, имеют средний уровень личностной тревожности, что можно связать с их более высокой адаптивностью к возникающим ситуациям, имеющим к ним непосредственное или опосредованное отношение;

у 6,7% респондентов низкий уровень личностной тревожности, что связано с развитостью у них лидерских качеств.

Для проведения оценки субъективного восприятия уровня стресса у детей подросткового возраста была применена «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д) (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова)» [51]. Первичные баллы по методике «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д)» представлены в приложении Б, в таблице Б.1.

Результаты исследования оценки субъективного восприятия уровня стресса, у детей подросткового возраста получили отражение в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты оценки субъективного восприятия уровня стресса у детей подросткового возраста

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Шкала воспринимаемого стресса	9 (30%)	13 (43,3)	8 (26,7%)
Напряжение	2 (6,7%)	22 (73,3%)	6 (20%)
Ресурсы	0 (0%)	11 (36,7%)	19 (63,3%)

На рисунках 3 и 4 продемонстрируем количественное соотношение результатов исследования воспринимаемого стресса у детей подросткового возраста.

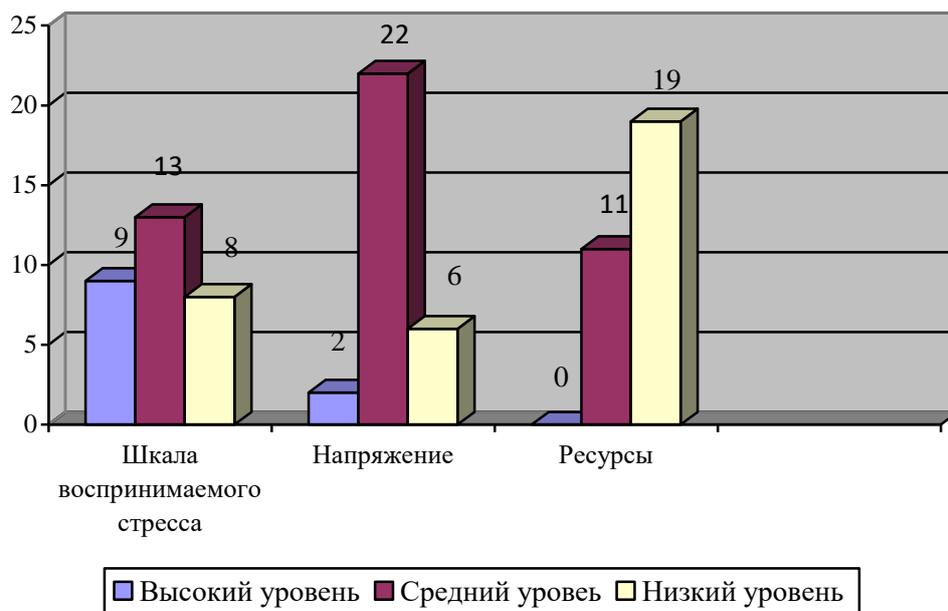


Рисунок 3 – Результаты исследования субъективного восприятия уровня стресса у детей подросткового возраста

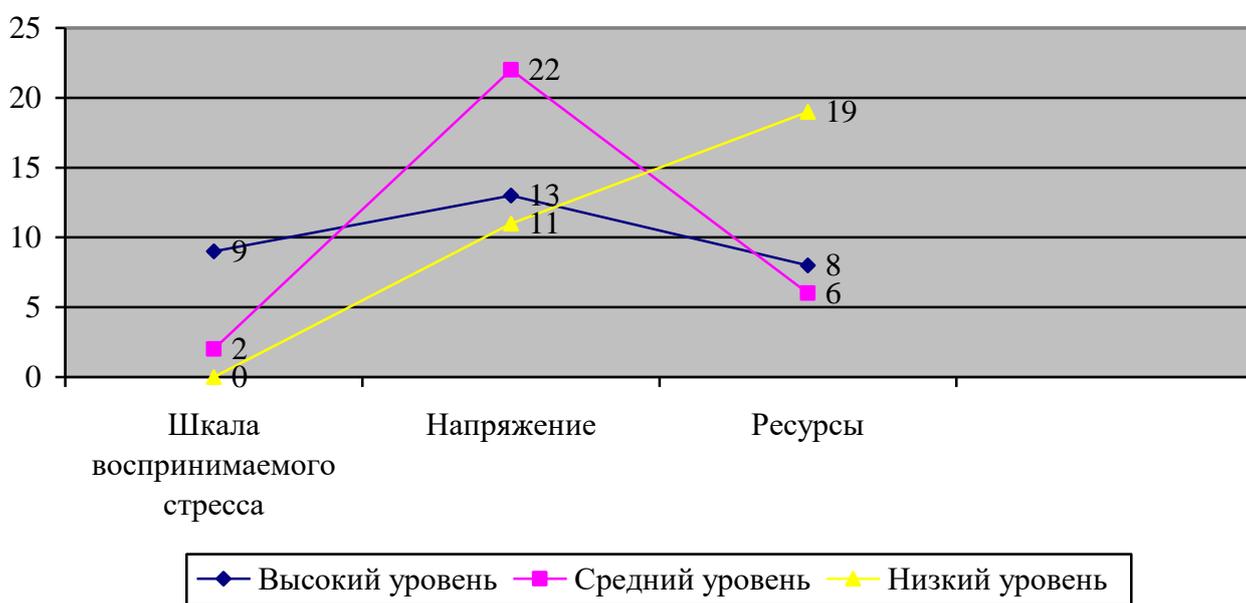


Рисунок 4 – Результаты оценки субъективного восприятия уровня стресса у детей подросткового возраста

Анализ результатов, представленных на рисунках 3, 4, предоставляет возможность сделать следующие выводы:

По Шкале воспринимаемого стресса – высокий уровень определен у 30% респондентов (9 человек); средний уровень воспринимаемого стресса выявлен у 43,3% подростков (13 человек); низкий уровень воспринимаемого стресса показали 26,7% (8 человек) участвовавших в психодиагностической работе по данной методике.

По напряжению:

- высокий уровень определен у 6,7% респондентов (2 человека);
- средний уровень выявлен у 73,3% подростков (22 человека);
- низкий уровень показали 20% (6 человек) участвовавших в психодиагностической работе по данной методике.

По ресурсам:

- высокий уровень не определен ни у кого;
- средний уровень определен у 36,7% (11 человек) респондентов;
- низкий уровень показали 63,3% (19 человек).

Таким образом, воспринимают стресс адекватно, без выраженных реакций порядка четверти респондентов (26,7%), 8 человек. Необходимо отметить, что данная категория подростков хорошо адаптирована к школьной жизни и воспитывается в семьях с ненарушенной социальной структурой.

При этом низкий уровень напряжения определен у 20% (6 человек).

Что касается имеющихся ресурсов, то их уровень как средний диагностирован только практически у трети респондентов (36,7%), при этом у остальных 63,3% подростков определен низкий уровень ресурсной обеспеченности.

Резюмируя все вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что требуется проведение большой систематической комплексной коррекционно-развивающей и профилактической работы с детьми

подросткового возраста, направленной на снижение уровня воспринимаемого стресса, а также снижения напряжения и пополнения их ресурсами, с помощью которых подростки станут более стрессоустойчивыми и жизнестойкими.

Для диагностики эмоциональных состояний респондентов был применен опросник депрессии А. Бека (BDI) в адаптации Н.В. Тарабриной, позволяющий определять депрессивные состояния [11].

Первичные баллы по методике «Опросник депрессии А. Бека (BDI) (в адаптации Н. В. Тарабриной)» представлены в Приложении В, в таблице В.1.

Результаты исследования эмоционального состояния испытуемых отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты исследования эмоционального состояния личности испытуемых

Эмоциональное состояние	Количество	
	человек	%
Удовлетворительное	22	73,0
Легкая депрессия	8	27,0
Умеренная депрессия	0	0
Тяжелая депрессия	0	0

На рисунке 5 продемонстрируем доленое соотношение полученных результатов исследования эмоционального состояния личности.

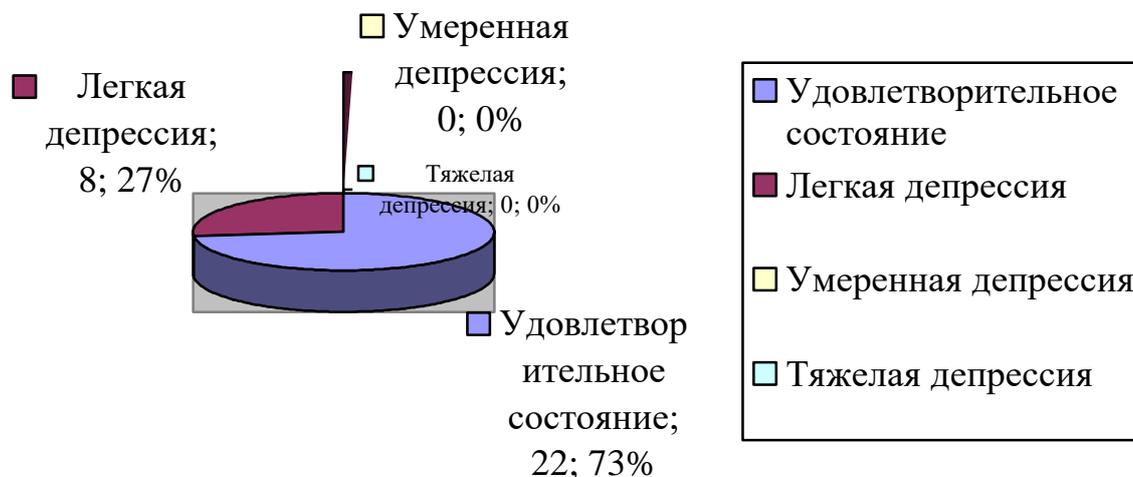


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоциональных состояний детей подросткового возраста

Анализ полученных результатов дает возможность сформулировать следующие выводы:

- у 73% (22 чел.) испытуемых диагностировано удовлетворительное эмоциональное состояние;

- у 27% (8 чел.) респондентов эмоциональное состояние в соответствии с набранными в результате заполнения шкалы А. Бека баллами следует отнести к легкой депрессии. По итогам собеседований, проведенных с респондентами после обработки и анализа полученных результатов, можно сделать вывод, что в большей части случаев легкая депрессия носит ситуативный характер.

Для диагностики самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости детьми подросткового возраста был использован тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова) [39].

Цель методики: самостоятельная оценка собственной стрессоустойчивости респондентом.

Первичные баллы по методике «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова) представлены в приложении Г, в таблице Г.1.

Таблица 4 – Количественные результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов

Количество баллов	Уровень стрессоустойчивости								
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Чуть ниже среднего	Средний	Чуть выше среднего	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
51 – 54	0	–	–	–	–	–	–	–	–
53 – 50	–	6 20%	–	–	–	–	–	–	–
49 – 46	–	–	3 10%	–	–	–	–	–	–
45 – 42	–	–	–	3 10%	–	–	–	–	–
41 – 38	–	–	–	–	5 16,6%	–	–	–	–
37 – 34	–	–	–	–	–	4 13,4%	–	–	–
33 – 30	–	–	–	–	–	–	7 23,4%	–	–
29 – 26	–	–	–	–	–	–	–	2 6,6%	–
18 – 22	–	–	–	–	–	–	–	–	0

На рисунке 6 продемонстрируем количественные результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов.

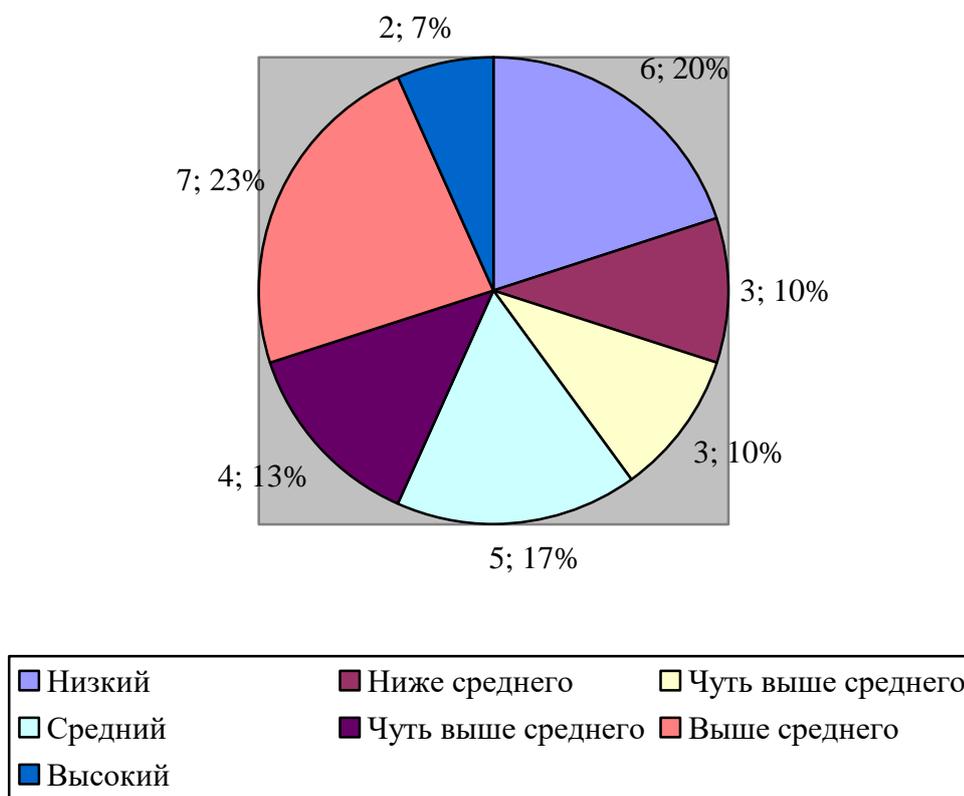


Рисунок 6 – Количественные результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов

Проведя анализ полученных результатов, можно сделать вывод, что половина респондентов (50%) имеет средний уровень стрессоустойчивости (средний уровень – у 16,6%, чуть выше среднего – у 13,4%, ниже среднего и чуть ниже среднего имеют по 10% участников), выше среднего – у 23,4%, высокий – у 6,6%. Низкий уровень стрессоустойчивости выявлен у каждого пятого респондента (20%).

Для диагностики уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста был применен «Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева)» [30].

Цель методики: определение факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения.

«Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М.В. Алфимовой и В.Е. Голимбет» [30].

Первичные результаты диагностики по методике «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева) представлены в Приложении Д, в таблице Д.1.

Таблица 5 – Количественные результаты исследования жизнестойкости у детей подросткового возраста

Показатель	Уровни выраженности		
	низкий	средний	высокий
Вовлеченность	14 (47%)	15 (50%)	1 (3%)
Контроль	8 (27%)	20 (67%)	2 (6%)
Принятие риска	10 (33%)	14 (47%)	6 (20%)
Жизнестойкость	12 (40%)	14 (46,7%)	4 (13,3%)

На рисунке 7 представлено количественное соотношение результатов исследования, направленного на определение уровня жизнестойкости испытуемых.

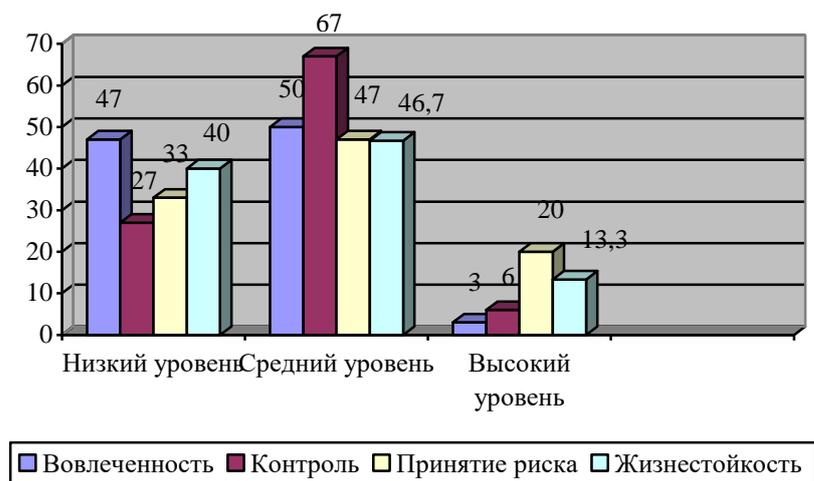


Рисунок 7 – Результаты исследования, направленного на определение уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста

Анализ результатов, представленных в таблице 5 и на рисунке 7, предоставляют возможность сделать следующие выводы:

По показателю «вовлеченность»:

- 47% обследуемых имеют низкий уровень вовлеченности, то есть они не удовлетворены результатами своей собственной деятельности, у них слабо сформированы представления о том, что-то стоящее и интересное для них они могут найти быстрее, если будут вовлечены в происходящую действительность, что чревато появлением чувства отвергнутости, появлением мыслей о своем существовании вне окружающих;
- 50% респондентов показали средний уровень вовлеченности;
- 3% респондентов продемонстрировали высокий уровень.

Причем, установлено, повышение уровня вовлеченности коррелируются с возрастом испытуемых. В данном исследовании определяется прямая зависимость между уровнем вовлеченности и возрастом испытуемого. Высокий уровень вовлеченности определен у детей старшего подросткового возраста.

По показателю «контроль»:

- 27% респондентов имеют низкий уровень контроля, то есть им свойственно ощущение беспомощности, уверенность в том, что бороться

бесполезно, так как борьба не сможет никак положительно повлиять на результат;

- 67% обследуемых подростков, показали средний уровень контроля;

- 6% респондентов имеют высокий уровень контроля, что выражается в том, что у них сформирована убежденность, что человек может самостоятельно выбирать свой путь, виды деятельности, которыми он хотел бы заниматься и оказывать влияние на успешность своих результатов;

По показателю «принятие риска»:

- 33% обследуемых имеют низкий уровень принятия риска, что выражается в том, что данной категории респондентов не присуща убежденность, что жизнь необходимо рассматривать как способ приобретения опыта, поэтому они не готовы действовать на свой страх и риск, не имея никаких гарантий на благополучный исход мероприятия;

- средний уровень принятия риска у 47% испытуемых;

- высокий уровень у 20% респондентов (данная категория испытуемых не стремится к комфорту и благополучию, считая, что подобные стремления только обедняют жизнь).

По показателю «жизнестойкость». Понятие «жизнестойкость» состоит из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска, поэтому степень внутреннего напряжения человека в стрессовых ситуациях зависит от того, насколько выражены данные компоненты.

По результатам проведенной диагностики видно:

- 40% испытуемых имеет место низкий уровень жизнестойкости, что говорит о возникновении внутреннего напряжения при попадании респондентов в стрессовые ситуации, воспринимая их как особо значимые;

- 46,7% испытуемых проявили средний уровень жизнестойкости;

- 13,3% респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости, позволяющий им воспринимать возникающие стрессовые ситуации как

малозначительные и легко разрешаемые, что способствует снижению внутреннего напряжения.

Таким образом, на основании анализа результатов проведенного психодиагностического исследования с применением теста жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева), можно предположить, что развитие жизнестойкости у подростков можно рассматривать как один из эффективных способов профилактики у них стрессовых состояний, что приводит к решению о разработке программы по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

2.3 Содержание программы по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

В цикле детского развития подростковый период занимает особое положение, потому что в это время происходит переход от одной эпохи жизни к другой – переход от детства к взрослости. «Переходный возраст, конечно, назван так неслучайно. Переход, переходное состояние – это особое, исключаящее покой состояние. Представим, как себя чувствует человек на вокзале: немного тревожно, ведь уютный, хорошо известный мир прежнего дома оставлен позади, впереди что-то неизвестное, и это вызывает тревогу. Но одновременно это делает тебя возбужденным и предчувствующим также что-то неведомое, захватывающее и удивительное. Эйфория, тревога, отсутствие привычного покоя, часто растерянность. Все меняется, нет ничего устойчивого, я уже не такой, каким был» [26]. Развитие социальной взрослости в целом есть процесс становления готовности подростка к жизни в обществе взрослых в качестве его полноправного и полноценного члена.

В современных динамично изменяющихся условиях не только взрослые, но и дети и, особенно, подростки чрезвычайно подвержены

стрессу, в связи с чем, все более актуальной становится необходимость развивать у обучающихся стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Проблеме изучения жизнестойкости и ее взаимосвязи с личностными особенностями, посвящено немало исследований. В многочисленных исследованиях жизнестойкость рассматривается как фактор совладания со стрессом, как фактор успешной адаптации и личностной резистентности, как внутренний ресурс личности и как ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций, как акмеологическая характеристика. Жизнестойкость как качество, свойство личности изучается у современной молодежи, подростков, студентов различных вузов, спортсменов, детей-сирот, сотрудников МВД и МЧС, представителей летно-технических профессий, участников буллинга. Результаты практически всех исследований позволяют сделать вывод о том, что жизнестойкость оказывает влияние на все личностные свойства, изучаемые в современных исследованиях, а с повышением жизнестойкости развивается стрессоустойчивость, а также происходит гармонизация отношений между личностью и социальной средой.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность и ориентирована на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе посредством развития стрессоустойчивости через повышение жизнестойкости. Педагогически целесообразно и эффективно осуществлять развитие данных качеств в ходе проведения социально – коммуникативных тренингов. Обучающиеся на каждом занятии получают теоретические знания и практический опыт в ходе игрового моделирования ситуаций, позволяющих тренировать жизненные навыки. В результате у них накапливается опыт, который впоследствии переносится в реальные жизненные ситуации.

Цель программы: развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с приемами снижения уровня тревожности и избавления от страхов;
- познакомить с методами и техниками снижения уровня агрессивности;
- познакомить со способами повышения самооценки;
- обучить социальным навыкам и способам преодоления стресса;
- обучить приемам и техникам повышения уверенности в себе.

Развивающие:

- развивать эмоциональные чувства и качества обучающихся, такие как: эмоциональная стабильность, общий эмоциональный тонус, адекватная экспрессивность;
- развивать у обучающихся, волевые качества, самостоятельность, умение стойко преодолевать трудности;
- развивать навыки эффективной коммуникации и способность жить в современном социуме.

Воспитательные:

- воспитывать стремление преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность, силу воли, упорство в достижении цели, настойчивость и другие;
- формировать и совершенствовать у обучающихся, нравственные принципы;
- способствовать формированию ориентиров на продуктивные взаимоотношения с окружающими;
- воспитывать уважительное отношение к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам.

Содержание программы состоит из восьми разделов, разработанных на основе принципа тематизма.

Раздел 1 «Добро пожаловать в группу».

Раздел 2 «Доверие. Сплоченность».

Раздел 3 «Приобретаем друзей».

Раздел 4 «В мире эмоций и чувств».

Раздел 5 «Страх. Тревожность».

Раздел 6 «Уверенность и неуверенность в себе».

Раздел 7 «Работа с травматическими переживаниями».

Раздел 8 «Развитие социально-коммуникативных навыков».

Целевая аудитория: программа развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста средствами тренинговых занятий рассчитана на подростков 11-15 лет.

Характер программы: групповой.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе с учетом выбора обучающимся группы, в которой он хотел бы заниматься. Возможен вариант разновозрастного состава групп, что ставит перед педагогом-психологом задачу выстроить занятия с обучающимися так, чтобы обучающиеся разного возраста чувствовали себя комфортно.

Продолжительность программы: 2 месяца (9 недель).

Количество занятий: 18 занятий.

Периодичность проведения занятий: по 2 занятия в неделю.

Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Алгоритм учебного занятия:

– приветствие – 2 минуты;

– актуализация опорных знаний – 5 минут;

– основная часть (лекция, беседа, упражнения, игры, арт-терапевтические упражнения и другие) – 25 минут;

– релаксация – 3 минуты;

– заключительная часть (подведение итогов занятия (рефлексия) – 3 минуты;

– прощание – 2 минуты.

На завершающем этапе занятия обязательно проводится рефлексия, в ходе которой участникам тренингового занятия предоставляется возможность принятия участия в обсуждении содержания занятия и организации его проведения.

Методические материалы: реализация программы построена на основе таких методологических подходов, как гуманистический, системный, деятельностный, и в соответствии со следующими принципами:

- выбор оптимальных методов, форм, средств;
- наглядность;
- последовательность;
- доступность;
- научность;
- учет возрастных особенностей и индивидуальных способностей;
- принцип гуманистической направленности;
- принцип системности;
- принцип вариативности;
- принцип креативности;
- принцип успешности и социальной значимости.

В процессе обучения и воспитания используются следующие педагогические подходы:

- деятельностный;
- практикоориентированный;
- метапредметный.

Методы и приемы обучения: вербальный метод, метод проблемного изложения, метод создания ситуации успеха, метод стимулирования, метод создания проблемных ситуаций.

Формы обучения и виды занятий: лекции, том числе, с использованием демонстрации материала с использованием ИКТ, беседы,

практические занятия (психологические игры и упражнения, арт-терапевтические упражнения и другие), просмотры мультимедиа и видео материалов.

Организационные условия: занятия проводятся в помещении, подготовленном для проведения занятий в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Оборудование и материалы: помещение должно быть оснащено:

- компьютером, многофункциональным устройством (МФУ) (для осуществления печати, копирования и сканирования учебных материалов);
- доской (флипчартом);
- материалами для рисования и записи (в достаточном количестве): фломастерами, карандашами, ручками; бумагой формата А4, А3 (в достаточном количестве);
- проектором и экраном;
- доступом к Интернет-ресурсам.

Программа развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста:

Занятие 1. «Добро пожаловать в группу».

Цель: знакомство обучающихся, с содержанием программы, с правилами работы в группе.

Содержание: упражнения «Моя визитка», «Разрешите представиться», «Снежный ком», «Стул справа», «Подбери карточку», игра «Бегущая табличка», арт-терапевтическое упражнение «Групповой рисунок», «Портрет имени», релаксация; рефлексия.

Занятие 2. «Я – это я, и это замечательно».

Цель: знакомство с понятиями «Я-концепция», «самооценка», «самоценность», развитие жизнестойкости и стрессоустойчивости.

Содержание: психологическое занятие (мини-лекция «Я-концепция и самооценка»); тест «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (методика В. В. Новикова); арт-терапевтическое упражнение «Я такой, какой я есть»; упражнения («Двадцать Я», «Волшебный сундучок»); притча «Слепи свое счастье»; арт-терапевтическое упражнение «Моя мечта»; релаксация; рефлексия.

Занятие 3. «Доверие в жизни человека. Открытость и откровенность».

Цель: восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.

Содержание: психологическое занятие с элементами тренинга «Тропа доверия» (мини-лекция «Доверие. Открытость и откровенность» (с презентацией); упражнения («Оценка уровня доверия», «Без маски», «Делаем вместе», «Зоопарк», «Землетрясение»); арт-терапевтические упражнения («Прогноз», «Рисунок по кругу»); притча – рассказ «Сила доверия», релаксация; рефлексия.

Занятие 4. «Приобретаем друзей. Одиночество. Установление контактов. Умение вызвать симпатию».

Цель: создание когнитивной модели жизнедеятельности, формирование навыков социального функционирования.

Содержание: психологическое занятие с элементов тренинга «Ты не один!» (мини-лекция «Как устанавливать и поддерживать дружеские отношения» (с презентацией); просмотр и обсуждение видеофильма «О дружбе и предательстве»; упражнения («Выбираем друзей» (с наводящими вопросами), «Объявление о поиске друга», «Портрет моего друга», «Закончи предложения» (с последующим обсуждением)); решение кейсов о дружбе и одиночестве; разработка рекомендаций «Как приобрести

друзей и сохранить дружбу»); сочинение сказки о настоящей дружбе (сказкотерапия)); релаксация; рефлексия.

Занятие 5. «Полезные навыки общения».

Цель: развитие умений и навыков эффективного общения.

Содержание: психологическое тренинговое занятие «Искусство эффективного общения» (мини-лекция «Полезные навыки общения» (с презентацией); тестирование «Общительный ли вы человек?»; упражнения («Здравствуй, друг» [11], «Горячий стул» («Правда, и только правда»), «Чемодан лидера»); психологические игры («Гляделки», «Давайте познакомимся»), выработка правил эффективного общения, решение кейсов, завершающее задание «А сейчас поговорим о...» (темы выбираются из предложенного перечня случайным образом (путем подбрасывания кубика), на обсуждение каждой темы отводится 1 минута); релаксация; рефлексия.

Занятие 6. «Эмоции и чувства. Выражение негативных и позитивных чувств».

Цель: знакомство с понятиями «эмоции» и «чувства», со способами, помогающими справляться с неопределенными эмоциями, вызывающими беспокойство и тревожность, отработка навыков выражения своих негативных и позитивных чувств.

Содержание: психологический тренинг «Путешествие в мир эмоций» (упражнение «Притча о жизни», «Разноцветная реальность», мини-лекция «Эмоции и чувства», методика «Страна эмоций», психологические игры («Имена» чувств» (вспоминаем эмоции и места, где обучающиеся обычно их, испытывают, данные вносятся в сводную таблицу), «Зеркало», «Выражение чувств»), практическое задание на проработку негативных чувств (пластилинотерапия) (с последующей презентацией получившихся работ)); релаксация; рефлексия.

Занятие 7. «Эмоции и чувства. Как справиться с гневом?»

Цель: Знакомство с социальноприемлемыми способами выражения негативных эмоций, профилактика эмоциональных и поведенческих нарушений.

Содержание: психологический тренинг (анкета «Эмоциональное состояние», арт-терапевтическое упражнение «Мои лица», упражнение «Эмоциональные загадки», мозговой штурм «Способы избавления от отрицательных эмоций», упражнения («Воздушный шар» (дыхательная гимнастика) и «Прыжки и приседания»), притча «Гнев»); релаксация; рефлексия.

Занятие 8. «Эмоции и чувства. Страх, тревожность».

Цель: выявление тревожности и страхов у обучающихся, обучение методам избавления от них, отработка навыков преодоления тревожности и страхов различными способами, активизация позитивных ресурсов у обучающихся.

Содержание: психологический тренинг «Страхи, тревожность и их преодоление» (беседа «Тревожность и страхи. Какие бывают страхи и как их преодолевать», тест «Самооценка психических состояний» (по А. Айзенку), упражнения («Тест на выявление страхов и фобий», «Волшебная надпись»), игры («Сурдоперевод», «Быстрые ответы»), техники («Магическая лестница», «Я в образе», «Рисуем свои страхи», «Мой талисман из пластилина» (заземление страхов), «12 ступенек к избавлению от страха»), притча «Лев среди овец»); релаксация; рефлексия.

Занятие 9. «Уверенность и неуверенность в себе».

Цель: повышение самооценки у обучающихся, развитие у них уверенности в себе посредством активизации их внутренних резервов.

Содержание: тренинг уверенности в себе (тест «Насколько вы уверены в себе», упражнения («Цель вижу, иду к ней», «Образцы уверенного поведения», «Амфора позитива»), техники («Корона

уверенности», «Наполнение уверенностью», «Позы силы», «Поза победителя»), сказкотерапия «Ежик в тумане» (сочинение сказки про неуверенного в себе героя и его пути к уверенности), арт-упражнение «Герб и девиз уверенного человека»); релаксация; рефлексия.

Занятие 10. «Уверенность в конфликтной ситуации»

Цель: развитие и совершенствование навыков саморегуляции, знакомство с эффективными способами выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: психологический тренинг «Уверенность в конфликтной ситуации» (мини-лекция «Конфликты: причины и способы выхода», упражнения «Уверенность – это...», «Сила слова», «Я не хвастаюсь, но я...», «Читаем человека как книгу» (взгляд, поза, жесты, голос, речевые особенности, походка), «В чем моя сила»), мозговой штурм «Способы выхода из конфликтных ситуаций», решение кейсов); релаксация; рефлексия.

Занятие 11. «Как сказать «нет»?».

Цель: формирование навыков безопасного поведения, развитие коммуникативных навыков.

Содержание: тренинг «Как сказать «нет» и не потерять друзей» (знакомство с правами личности, со способами отказа, техниками и приемами убеждения, решение кейсов, история – притча «Тяжелый ящик»); релаксация; рефлексия.

Занятие 12. «Проработка травматических переживаний. Проблема как друг».

Цель: обучение навыкам восприятия возникающих проблем как новых возможностей, развитие позитивного мышления.

Содержание: психологический тренинг «Может ли проблема стать другом?» (беседа «Что такое «проблема»? Как воспринимать проблемную ситуацию?», упражнения («Моя эмблема», «Мозг в работе» (групповое участие), «Мои проблемы», «Лопнул шарик – решил проблему»,

«Перефразирование» (ориентация на позитивное решение проблемы)), решение кейсов, арт-терапевтическое задание «Через тернии к звездам»), притча «Победитель»); релаксация; рефлексия.

Занятие 13. «Проработка травматических переживаний. Наши границы».

Цель: знакомство с понятием «границы», формирование представления о человеке и его границах и их необходимости.

Содержание: психологический тренинг «Наши границы» (беседа «Границы человека» (что это такое, кем устанавливаются и как их защищать), игра «Как решаются проблемы в семье», упражнения («Проверка крепости границ», «День пограничника», «Правила в нашей семье»), арт-терапевтическое упражнение «Карта моего окружения», решение кейсов, мозговой штурм «Как защищать свои границы?»); релаксация; рефлексия.

Занятие 14. «Проработка травматических переживаний. Наши ресурсы».

Цель: знакомство с понятием «ресурсы человека», формирование представления о человеке и его ресурсах и их формировании.

Содержание: психологический тренинг «Внутренние ресурсы личности» (мини-лекция «Человек и его ресурсы», упражнения «Дерево моих успехов», «Преображение», «Мой счастливый случай», «Стул желаний»), техники («Ромашка ресурсов», «Точка опоры»), арт-терапевтические упражнения («Мой оберег», «Ларец желаний»), притча «Исполнение желаний»); релаксация; рефлексия.

Занятие 15. «Стресс и развитие стрессоустойчивости».

Цель: знакомство с понятием «стресс», с причинами его возникновения, со способами профилактики стрессовых состояний.

Содержание: психологический тренинг «Жизнь без стресса» (мини-лекция «Стресс в жизни человека [10], тест «Умеете ли вы справляться со

стрессом», упражнения («Кувшин стрессов», «Неделя моей жизни», «Говорим по цепочке»), игры («Ассоциации», «Социограмма», «Если я тебя правильно понял») [6], групповое арт-терапевтическое упражнение «В мире позитива» (рисуем по кругу) (под спокойную музыку), решение кейсов, выработка памятки «Способы избавления от стресса», задание «Я желаю вам»); релаксация; рефлексия.

Занятие 16. «Что такое «жизнестойкость» и как ее развить?».

Цель: знакомство с понятием «жизнестойкость», ее значением в жизни человека и способами ее формирования.

Содержание: психологический тренинг на развитие жизнестойкости (беседа «Что такое «жизнестойкость?»» (с презентацией), упражнения «Мне верится...», «Социальная реклама»), игра «Таблица Робинзона Крузо», техника «Версты моего будущего», коллективное творчество «Сочини сказку о стойком оловянном солдатике на новый лад» (сказкотерапия с элементами музыкотерапии), знакомство с завещанием матери Терезы); релаксация; рефлексия.

Занятие 17. «Развитие социально-коммуникативных навыков. Я и мир вокруг меня».

Цель: знакомство со стереотипами в восприятии окружающих, с чувствами отверженных и предпочитаемых членов общества, с ролями других в жизни человека, ценностью собственного мнения, в том числе и отличного от мнения других.

Содержание: психологический тренинг «Другие в нашей жизни» (психологические игры «Свой круг», «О человеке по фото», «Я и другие», «Согласен – не согласен»), рисуночное упражнение «Это Я», работа с кейсами, притча «Можно ли доверять себе?»), релаксация; рефлексия.

Занятие 18. Заключительное занятие.

Цель: актуализация опорных знаний по изученным темам, развитие эмпатийности, социального интеллекта и навыков жизнестойкого и стрессоустойчивого поведения.

Содержание: большая психологическая игра «На одной волне» (Краткая суть игры: взаимоподдержка «равный – равному» в групповой форме. Для формирования команд участники делятся на 4 случайные подгруппы (А, Б, В, Г). В центре ставятся два стула («SOS» и «Жилетка») так, чтобы сидящие на них участники находились лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. На столе ведущего разложены тематические карточки по теме «Формула счастья» (ситуации, связанные с актуальными проблемами подросткового возраста, «рубашкой вверх» и жетоны. Затем на стул «SOS» садится игрок команды А, а на стул «Жилетка» садятся по очереди представители команд Б, В, Г. Игрок, сидящий на стуле «SOS», зачитывает ситуацию с выбранной карточки, а представители остальных команд (по 1 человеку от каждой команды), сидящие на стуле «Жилетка», предлагают свои варианты решения проблемной ситуации. После завершения круга, игрок, сидевший на стуле «SOS», выбирает лучший, по его мнению, из предложенных вариантов и передает жетон с заработанным количеством очков команде- победителю. Общий итог по результатам игры подводится после того, как по 1 игроку от каждой команды побывают на стуле «SOS». Командой-победителем в игре становится команда, набравшая наибольшее количество очков). После подведения итогов игры проводится групповая рефлексия.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

– обучающиеся будут знать: приемы снижения уровня тревожности и избавления от страхов; методы и техники снижения уровня агрессивности; способы повышения самооценки и преодоления стресса; приемы и техники повышения уверенности в себе;

– обучающиеся будут уметь: самостоятельно применять приемы снижения уровня тревожности и избавления от страхов; методы и техники снижения уровня агрессивности; способы повышения самооценки и преодоления стресса; приемы и техники повышения уверенности в себе; выстраивать продуктивные взаимоотношения с окружающими.

Личностные:

- следование социальным нормам и правилам поведения;
- уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве.

Метапредметные результаты отражаются в следующих универсальных умениях:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Развитие стрессоустойчивости у подростков осуществлялось посредством проведения тематических тренингов с использованием арт-терапевтических методов и техник (изотерапия, пластилинотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия) и игротерапии. Данный выбор сделан не случайно, а с учетом специфики основной деятельности учреждения, на базе которого проходила практика, так как в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Радуга»» реализуются дополнительные образовательные

программы художественно-эстетической, социально-гуманитарной, научно-технической направленности, по которым ведется обучение детей подросткового возраста, имеющих к ним интерес и склонности. Организовано обучение рисованию, хореографии, вокалу, театральному искусству, искусству общения и медиации, прикладным видам творчества (художественная лепка из полимерной глины, теста и пластилина, пошив кукол, вязание игрушек и других изделий, деревообработка, выжигание и резьба по дереву и другие), работают объединения «Волонтеры», «Юнармейцы», «Клуб юного переговорщика», «Поверь в себя» и многое другое. Если дополнительно взять в расчет тот факт, что данная категория обучающихся уже владеет некоторыми знаниями, а также получили первоначальные навыки соответствующей направленности, то было сделано предположение, что избранные методы проведения занятий по профилактической программе позволят выйти на положительную динамику результатов.

Занятия проводились на добровольной основе, без оценочно, в непринужденной обстановке, в атмосфере доброжелательности и сотрудничества. В ходе проведения занятий все участники старались не отступать от правил работы в группе, которые были выработаны и приняты ими на первом занятии.

Результат, прогнозируемый после завершения реализации программы развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста: снижение у обучающихся уровня тревожности, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, расширение диапазона приемов, техник и способов действий в конфликтных ситуациях, в ситуациях, вызывающих эмоциональную неустойчивость (гнев, страх, стресс и другие), в ситуациях отказа, в установлении и защите личных границ, в работе со своим ресурсным состоянием, развитие жизнестойкости, повышение стрессоустойчивости. Тем самым составленный комплект психологических

тренингов, упражнений, игр, техник, обеспечивает развивающую направленность занятий, включенных в программу, позволяя решать поставленные задачи, выполнение которых направлено, в конечном счете, на развитие жизнестойкости и повышение стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Предложенные обучающимся в рамках реализации программы методы и техники рассчитаны на подростков в возрасте от 11 до 16 лет и соответствуют особенностям развития детей подросткового возраста.

В целях определения эффективности реализованной программы развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста посредством проведения цикла тренинговых занятий с обучающимися была повторно осуществлена психодиагностика по методикам, по которым была она проведена до начала реализации мероприятий, включенных в профилактическую программу, но не в полном объеме. Для сравнения полученных результатов с первоначальными результатами (результатами входной диагностики) из пяти ранее использованных методик были задействованы только две методики: «тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)» [41] и «тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева)» [30]. Подобный выбор методик обоснован тем, что их целями является самостоятельная оценка стрессоустойчивости и определение факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения, что позволяет определить наличие или отсутствие каких-либо изменений по изначально обозначенным параметрам, то есть осуществить оценку эффективности реализованной программы сразу же после завершения ее реализации.

Данные методики предоставляют возможность установить возможные изменения у детей и подростков, связанные с их жизнестойкостью

и стрессоустойчивостью. С этой целью необходимо осуществить сравнение результатов, полученных с помощью этих методик до начала реализации разработанной, развивающей программы, с результатами, полученными после завершения полного цикла запланированных занятий. Проведение сравнительного анализа результатов, полученных на начальном этапе работы, с результатами, полученными на завершающем этапе, позволит дать оценку результативности проведенной психологической работы.

В целях самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости участников программы был задействован «тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)» [41].

Тест «Самооценка стрессоустойчивости» является модификацией одноименного теста, ориентированной на подростков. Первичные баллы по тесту размещены в Приложении Г (таблица Г.1.).

Результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов до начала реализации профилактической программы и после завершения ее реализации отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов до начала реализации профилактической программы и после завершения ее реализации.

Количество обучающихся /%	Уровень стрессоустойчивости								
	Очень низкий (1)	Низкий (2)	Ниже среднего (3)	Чуть ниже среднего (4)	Средний (5)	Чуть выше среднего (6)	Выше среднего (7)	Высокий (8)	Очень высокий (9)
До начала реализации профилактической программы (входная диагностика)	0 0%	6 20%	3 10%	3 10%	5 16,6%	4 13,4%	7 23,4%	2 6,6%	0 0%
После завершения реализации профилактической программы	0 0%	2 6,6%	3 10%	3 10%	7 23,4%	5 16,6%	8 26,6%	2 6,6%	0 0%
Количественные изменения	0	-4	0	0	+2	+1	+1	0	0

На рисунке 8 представлены результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов до начала реализации профилактической программы и после завершения ее реализации

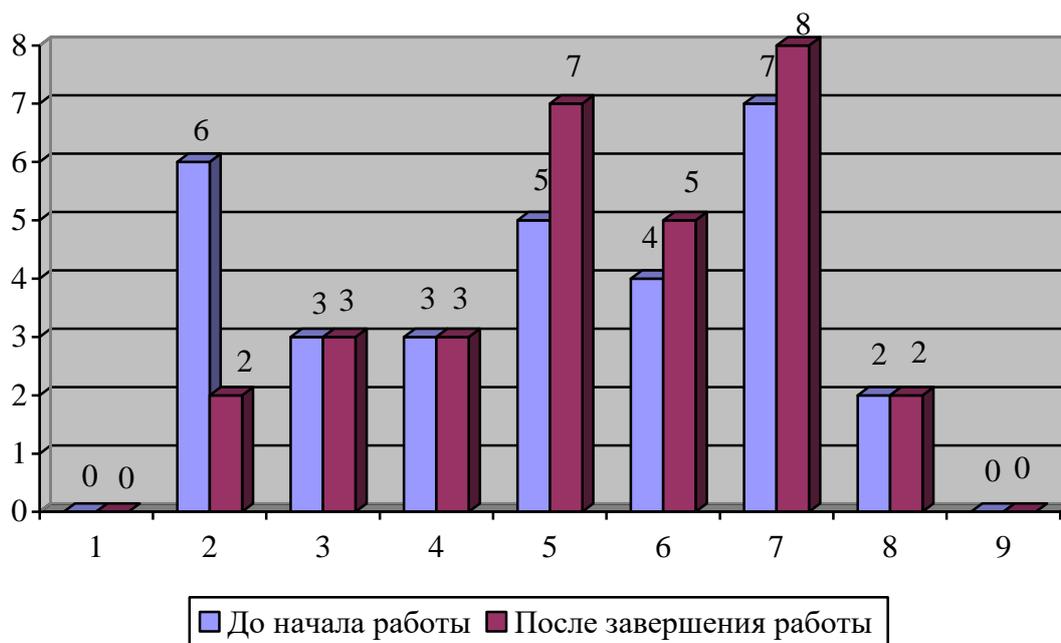


Рисунок 8 – Результаты исследования самостоятельной оценки собственной стрессоустойчивости респондентов до начала реализации профилактической программы и после завершения ее реализации

По результатам проведенного анализа данных, полученных до начала профилактической работы, и данных, полученных после ее проведения, установлено, что показатели «уровень стрессоустойчивости» имеют положительную динамику по следующим позициям:

- количество респондентов, у которых определен низкий уровень стрессоустойчивости, уменьшилось с 6 человек (20%) до 2 человек (6,6%);
- увеличилось с 5 человек (16,6%) до 7 человек (23,4%) количество респондентов, имеющих средний уровень стрессоустойчивости;
- количество участников, имеющих уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего, увеличилось на 1 человека (с 4 человек (13,4%) до 5 человек (16,6%));
- количество участников, имеющих уровень стрессоустойчивости выше среднего, увеличилось на 1 человека (с 7 человек (23,4%) до 8 человек (26,6%)).

Показатели «уровень стрессоустойчивости» имеют нулевую динамику (не изменились) по следующим позициям:

– не определены участники, имеющие до начала профилактической работы и после ее завершения очень низкий или очень высокий уровень стрессоустойчивости;

– остались без изменений такие показатели «уровень стрессоустойчивости», как «ниже среднего уровня», «чуть ниже среднего уровня» и «высокий уровень».

В целом, после проведения профилактической работы с подростками количество участников, имеющих уровень стрессоустойчивости от среднего до высокого, увеличилось с 18 человек (60%) до 22 человек (73,3%), то есть на 4 человека (13,3%). Если учесть, что в период реализации программы, направленной на развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, участники получили знания, умения и некоторые навыки, с помощью которых можно не допускать развития стрессовых состояний, то имеется вероятность улучшения показателей по уровню стрессоустойчивости в перспективе.

Для диагностики уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста был применен тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева). Первичные результаты диагностики по методике «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева) представлены в Приложении Д и Е, в таблицах Д.1, и Е.1. Результаты исследования уровня жизнестойкости у детей и подростков отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты исследования жизнестойкости у детей подросткового возраста

Показатель	Уровни выраженности		
	низкий	средний	высокий
Вовлеченность	6 (20%)	19 (63,3%)	5 (16,7%)
Контроль	4 (13,3%)	23 (76,7%)	3 (10%)
Принятие риска	6 (20%)	18 (60%)	6 (20%)

Продолжение таблицы 7

Показатель	Уровни выраженности		
	низкий	средний	высокий
Жизнестойкость	8 (26,7%)	16 (53,3%)	6 (20%)

В таблице 8 представлены результаты психодиагностики уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста до начала реализации программы по профилактики стрессовых состояний и после завершения ее реализации.

Таблица 8 – Количественные результаты психодиагностики уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста до начала реализации программы по профилактики стрессовых состояний и после завершения ее реализации

Показатель	Уровни выраженности					
	Низкий		средний		высокий	
	До	После	До	После	До	После
Вовлеченность	14	9	15	16	1	5
Контроль	8	4	20	23	2	3
Принятие риска	10	6	14	18	6	6
Жизнестойкость	12	8	14	16	4	6

На рисунке 9 представлено количественное соотношение результатов исследования, направленного на определение уровня жизнестойкости испытуемых.

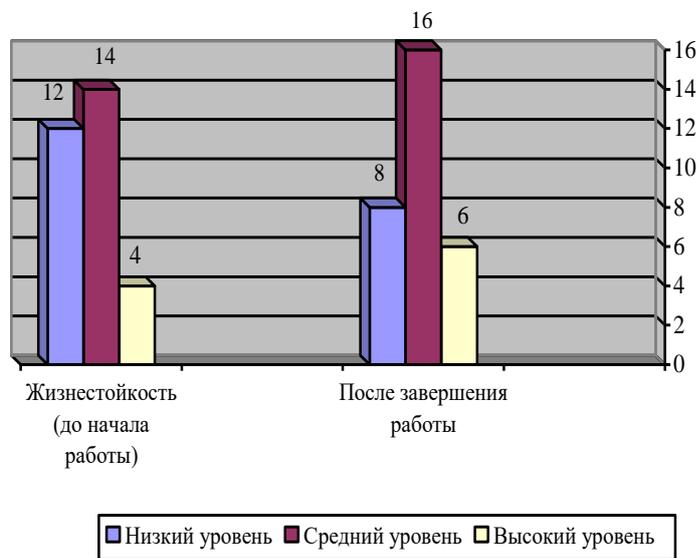


Рисунок 9 – Результаты исследования, направленного на определение уровня жизнестойкости у детей подросткового возраста

Анализ результатов, представленных в таблице 8 и на рисунке 9, дают возможность сделать следующие выводы:

По показателю «вовлеченность»:

– низкий уровень вовлеченности уменьшился на 5 человек (16,6%), то есть увеличилась численность участников, которые удовлетворены результатами собственной деятельности;

– показатели по среднему уровню вовлеченности увеличились на 1 человека (3,3%);

– количество участников, имеющих высокий уровень вовлеченности, увеличилось на 4 человека (13,3%).

По показателю «контроль»:

– количество участников, имеющих низкий уровень контроля, уменьшилось на 4 человека (13,3%), то есть снизилось количество респондентов, ощущающих свою беспомощность в различных жизненных обстоятельствах;

– средний уровень контроля установлен у 76,7% обследуемых подростков, что превышает на 10% стартовый показатель;

– количество респондентов, имеющих высокий уровень контроля, увеличился на 3,3% (в численном выражении на 1 человека), то есть увеличилось количество участников, у которых сформирована убежденность в том, что человек может самостоятельно выбирать свой путь, виды деятельности, которыми он хотел бы заниматься и оказывать влияние на успешность своих результатов.

По показателю «принятие риска»:

– количество обследуемых, имеющих низкий уровень принятия риска, уменьшилось на 4 человека (13,3%), то есть увеличилось количество участников, рассматривающих жизнь как один из основных способов приобретения опыта;

– средний уровень принятия риска повысился на 13,3%;

– высокий уровень остался на прежнем уровне, то есть, не выявлены участники, готовые безоглядно предпринимать рискованные действия в надежде на благополучный исход мероприятия;

По показателю «жизнестойкость»:

– на 13,3% (4 человека) стало меньше участников, имеющих низкий уровень жизнестойкости, то есть у 13,3% снизилось внутреннее напряжение при попадании в стрессовые ситуации;

– средний уровень определен у 53,3% испытуемых, что на 6,6% выше первоначального результата;

– 20% респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости, что на 6,7% выше первоначального результата, то есть на 2 участника увеличилось количество респондентов, которые воспринимают возникающие стрессовые ситуации как малозначительные и легко разрешаемые, что приводит к снижению внутреннего напряжения.

Анализируя полученные в ходе проведенной экспериментальной работы результаты, приходим к выводу, что имеет место положительная динамика по основным показателям. Снизилось количество участников, имеющих низкий уровень жизнестойкости, при этом увеличилось количество участников, у которых уровень стрессоустойчивости повысился. Количество участников с низким уровнем жизнестойкости уменьшилось на 33%, а с высоким увеличилось на 50%. При этом детей с низким уровнем стрессоустойчивости стало меньше на 66,6%, а количество детей с уровнем стрессоустойчивости выше среднего увеличилось на 14,3%.

В целях сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях (до начала проведения реализации мероприятий профилактической программы и после ее завершения), на одной и той же выборке испытуемых был использован T – критерий Вилкоксона. Расчеты, полученные в результате применения данного критерия, размещены в Приложении Ж (таблица Ж.1).

Таблица 9 – Критические значения T – критерия при n=30

n	t кр	
	0,01	0,05
30	120	151

Следовательно, полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таким образом, на основании анализа результатов проведенного психодиагностического исследования с применением теста жизнестойкости. С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева), можно предположить, что развитие жизнестойкости у детей и подростков можно рассматривать как один из эффективных способов развития стрессоустойчивости у детей и подростков,

так как высокий уровень жизнестойкости способствует снижению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

2.4 Рекомендации педагогам и родителям подростков, направленные на развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста

Развитию стресса у детей и подростков способствует воздействие на них различных стресс-факторов, к которым можно отнести не только разнообразные внештатные ситуации и эмоциональное напряжение, но и однообразную монотонную деятельность, которая осуществляется без перерывов на отдых или переключения на другие виды деятельности в течение продолжительного периода времени, способствуя повышению психического напряжения личности.

Одной из первостепенных и важных задач педагогов и родителей является развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Основными методами развития стрессоустойчивости считаются следующие:

– в процессе обучения и воспитания детей подросткового возраста обязательно необходимо доносить до них мысль о том, что из каждой самой трудной, а порою и, на первый взгляд, безвыходной, всегда есть выход. Не всегда, получается, выйти из затруднительной ситуации победителем, но каждую трудную ситуацию можно и даже нужно воспринимать как жизненный урок, получая при этом бесценный, а самое главное свой личный опыт проживания трудной стрессовой ситуации. Тем самым становясь более стрессоустойчивым и жизнестойким;

– способствовать формированию у детей подросткового возраста жизнестойкости и стрессоустойчивости. Для этого необходимо пополнять знания, отрабатывать у них умения и навыки, помогающие заблаговременно

предвидеть, что может возникнуть стрессовая ситуация и либо предпринять меры при ее возникновении, либо научиться не допускать ее, в том числе и с помощью уже накопленного ими опыта. Здесь невозможно умалить значение семьи и педагогов, которые могут оказать значимую поддержку.

В качестве мер, с помощью которых можно активно противодействовать стрессу и развивать стрессоустойчивость, можно рассмотреть следующие способы и правила:

- обращать внимание на эмоциональное состояние ребенка. Развивать у детей подросткового возраста эмпатию;

- больше общаться с подростками. Развивать у них коммуникативные навыки;

- устанавливать доверительные отношения с детьми подросткового возраста;

- при обучении и воспитании подростков в семье и школе учитывать их возрастные, физиологические и психологические особенности;

- уделять должное внимание состоянию здоровья детей подросткового возраста;

- способствовать социализации детей подросткового возраста в обществе;

- учить дружить;

- вовлекать детей подросткового возраста в систему дополнительного образования с учетом их интересов и склонностей;

- исключить (насколько это возможно) школьную неуспеваемость ребенка;

- если ребенок имеет ограниченные возможности здоровья, то своевременно принимать меры по его реабилитации и адаптации. При необходимости оперативно оформлять документы для перевода ребенка на иную форму обучения, на обучение, по адаптированной общеобразовательной программе;

- приучать к здоровому, активному образу жизни. Способствовать физической активности;
- прививать подросткам навыки планирования своего дня, занятости свободного времени;
- формировать навыки проведения оценки сложившейся ситуации или произошедшего события с позиции «плюсы – минусы»;
- рассказывать детям подросткового возраста о том, какие у вас были в детстве и отрочестве неординарные события и ситуации и как вы с ними справлялись;
- при обсуждении с подростками разнообразных жизненных ситуаций, в том числе и способных, ввергнуть их в стрессовое состояние, обращаться к их собственному опыту, особенно имевшему позитивный исход;
- педагогам необходимо способствовать созданию благоприятного микроклимата в классных коллективах и в школах в целом, родителям – стремиться к благополучию в семье, в том числе и к формированию теплых доверительных отношений между всеми членами семьи;
- не пренебрегать помощью психологов, в том числе и в режиме психологического просвещения и психологической профилактики;
- организовывать при необходимости посещение детьми подросткового возраста психологических занятий и тренингов, имеющих своей целью развития у них жизнестойкости и стрессоустойчивости;
- взять за правило при общении с подростками, исподволь или если речь заходит о каких-то событиях или ситуациях, взволновавших их и, по вашему мнению, способных ввергнуть их в стрессовое состояние, обучать их приемам и способам, которые помогают сохранять эмоциональное равновесие (например, можно познакомить подростков с дыхательными техниками (на мобилизацию (удлиненный глубокий вдох (4 секунды), пауза длительностью в половину вдоха (2 секунды), короткий, громкий,

энергичный выдох (2 секунды), длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза), на расслабление (успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха)), познакомить и выполнить совместно задания в технике «5-4-3-2-1» (5 – найти пять вещей, на которых сможете остановить взгляд; 4 – почувствовать четыре сенсорных ощущения; 3 – прислушаться к трем различным звукам; 2 – сконцентрируйте внимание на двух запахах; 1 – найти одну вещь со вкусом);

– посоветовать подросткам иметь при себе небольшой предмет в кармане, играющий роль талисмана (маленький камешек с места отдыха, вызывающий приятные воспоминания, брелок, мелкую игрушку-талисман, маленькую игрушку из серии «антистресс» и другое) и способный послужить своеобразным «якорем», позволяющим сохранять стабильное эмоциональное состояние). В затруднительных ситуациях можно просто сжимать рукой талисманчик, лежащий в кармане, а также про себя проговорить из какого материала он изготовлен, какие у него размеры, поверхность и другие свойства предмета, какие вызывает ощущения, о чем напоминает);

– отработать с детьми подросткового возраста приемы релаксации;

– отработать с подростками алгоритм действий в ситуациях, представленных ими или возникающих, способных вызвать у них волнение, тревожность, озабоченность. Например, такой: успокоиться и поверить, что все будет хорошо; выполнить несколько раз комплекс дыхательных упражнений; проявить физическую активность (посжимать-поразжимать кулаки, поприседать, походить, побегать, побоксировать в воздухе и другое);

Можно использовать следующие формулы аутогенной тренировки:

– общее успокоение: «Я спокоен... Я совершенно спокоен...Я отдыхаю... Отдыхает все мое тело...Мое тело приятно

расслаблено...Отдыхает каждая клеточка моего организма... Отдыхает каждый нерв...Отдыхает каждый мускул... Посторонние звуки перестали меня отвлекать...Перестали тревожить и беспокоить...Я совсем перестал волноваться...Все мои проблемы ушли прочь...Мне хорошо... Я отдыхаю...Я совершенно спокоен... Я внимательно слушаю свое тело... Я чувствую то, что говорю сам себе...»;

– дыхание: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я дышу легко и свободно... Дышу без всякого напряжения... Мое дыхание равномерное... Мои мысли позитивны...».

Использование таких способов в работе с подростками поможет повысить у них стрессоустойчивость.

Выводы по второй главе

Целью исследования было теоретическое изучение и эмпирическое обоснование необходимости составления программы развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста посредством проведения цикла тренинговых занятий, включающих арт-терапевтические задания и упражнения, направленные на развитие жизнестойкости и стрессоустойчивости. Основой исследования стала гипотеза о том, определение уровня стрессоустойчивости и его повышение у детей подросткового возраста возможны, если психологом проводится психодиагностика различных аспектов стрессоустойчивости и на основе комплекса показателей организуется специальная работа.

Экспериментальное исследование проводилось с 30 детьми и подростками в возрасте 10-15 лет (мальчики – 12 человек, девочки – 18 человек) на базе МБУДО «Центр дополнительного образования «Радуга» г. Тайшета». Перечень использованного тестового инструментария включал следующие психодиагностические методики: В качестве тестового

инструментария привлекались следующие психодиагностические методики: «Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан), «Шкала воспринимаемого стресса» (ШВС-Д) (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова), «Опросник депрессии А. Бека» (BDI; разработан А.Т. Векс с соавторами, в адаптации Н.В. Тарабриной), тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова), тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева).

В ходе проведения практического исследования было установлено следующее:

«Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан):

- у 93,3% участников высокий и средний уровни школьной тревожности;
- у 90% респондентов высокий и средний уровни самооценочной тревожности;
- у 86,7 % респондентов высокий и средний уровни межличностной тревожности;
- у 83,3 % респондентов магическая тревожность высокого и среднего уровней;
- у 93,3 % респондентов высокий и средний уровни личностной тревожности.

«Шкала воспринимаемого стресса» (ШВС-Д) (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова):

- у 73,3% респондентов определены высокий и средний уровни воспринимаемого стресса;
- у 80% участников определены высокий и средний уровни напряжения;

– у 36,7% респондентов установлен средний уровень ресурсов, низкий уровень имели 63,3%;

– у 73% испытуемых диагностировано удовлетворительное эмоциональное состояние, легкая депрессия была выявлена у 27% участников;

– 80 % респондентов имели высокий и средний уровни стрессоустойчивости, низкий уровень стрессоустойчивости был определен у 20% участников;

– 40% испытуемых имели низкий уровень жизнестойкости.

Таким образом, значительная часть участников практического исследования имели повышенный уровень тревожности, в том числе школьной, самооценочной, межличностной, магической и личностной, высокий уровень по шкале воспринимаемого стресса и напряжения, низкий уровень ресурсной обеспеченности и низкий уровень жизнестойкости. Полученные в ходе проведения психодиагностического исследования результаты позволяют сделать вывод, который подтверждает первую часть сформулированной в теоретической части гипотезы о том, что у подростков появляется больше причин и факторов, приводящих к снижению уровня стрессоустойчивости, о которых можно судить по результатам исследований, направленных на определение уровня тревожности, степени восприятия стресса, уровня стрессоустойчивости, уровня жизнестойкости, что сподвигло на разработку программы развития стрессоустойчивости у подростков средствами тренинговых занятий, в том числе с применением арт-терапевтических технологий. Цель программы: развитие стрессоустойчивости у детей подросткового возраста.

Задачи программы были сформулированы с учетом второй части гипотезы исследования: сформировать позитивный психологический микроклимат, разработать и принять группой нормы группового сотрудничества, спланировать деятельность, направленную на организацию

сотрудничества участников группы, взаимовыручки и дружеского содействия, основанную на полном признании детей подросткового возраста и их потребностей, создать предпосылки для их самораскрытия, саморазвития и самореализации, постижения ими социального опыта, формирования навыков общения, обеспечить условия, направленные на получение обратной связи и рефлексии.

Комплекс практических занятий рассчитан на 18 занятий по два занятия в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. В качестве основного средства развития стрессоустойчивости стали тренинговые занятия с включением в них арт-терапевтических заданий и упражнений. Подобный выбор связан с тем, что «Метод психологической помощи людям через малую группу (психотерапевтическую или психокоррекционную), оказался чрезвычайно эффективен и потому приобрел статус одного из самых популярных» [3]. И.В. Вачков по поводу группового тренинга считал, что «бесспорно можно говорить о наличии ключевой и ведущей идеи, объединяющей почти все имеющиеся в практической психологии подходы: стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, комплексов, освобождения ее потенциала; это идея изменения, трансформации человеческого я в изменяющемся мире» [3]. «Тренинговые группы выступают в качестве «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки» [3].

Включение в тренинги арт-терапевтических упражнений и заданий (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, пластилинотерапия, гипнотерапия и другие) повышает эффективность психологической работы, так как «художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом

и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогического воздействия. Использование арттерапевтического метода в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности» [52]. В настоящее время применение арттерапевтических методов при проведении профилактической и коррекционно-развивающей работы широко практикуется и считается эффективным средством при работе с детьми и подростками. Профилактическая направленность занятий обеспечивается разноплановостью тренинговых занятий, тематика которых способствует снижению у участников профилактической программы уровня тревожности, повышению жизнестойкости, развитию эмоционального интеллекта, что способствует повышению у них стрессоустойчивости. Тренинговые занятия, включенные в профилактическую программу, рассчитаны на детей подросткового возраста от 11 до 16 лет.

С целью определения эффективности разработанной и реализованной программы развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста посредством проведения цикла тренингов с включением арттерапевтических технологий было осуществлено повторное психодиагностическое обследование с применением двух методик: тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева., Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова), тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева). Выбор был сделан в пользу данных методик, так с их помощью можно более точно установить зависимость уровня развития стрессоустойчивости от развития жизнестойкости, включающей в себя и снижение уровня тревожности, и повышение эмоциональной устойчивости. Результаты психодиагностики, полученные после завершения реализации профилактической программы, свидетельствуют о положительной динамике: по показателю

«жизнестойкость»: на 13,3% (4 человека) стало меньше участников, имеющих низкий уровень жизнестойкости, то есть у 13,3% снизилось внутреннее напряжение при попадании в стрессовые ситуации, средний уровень определен у 53,3% испытуемых, что на 6,6% выше первоначального результата, 20% респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости, что на 6,7% (2 человека) выше первоначального результата; количество участников, имеющих уровень стрессоустойчивости от среднего до высокого, увеличилось с 18 человек (60%) до 22 человек (73,3%), то есть на 4 человека (13,3%).

Таким образом, тренинговые занятия с включением арттерапевтических техник и упражнений способствует повышению жизнестойкости у обучающихся, что в конечном итоге приводит к повышению стрессоустойчивости. Д.Н. Исаев считал, что «Специально обращают внимание на глубину осознания стрессовых событий, а также на те личностные особенности, от которых оно зависит, так как предполагают, что это качество личности определяет, почему-то или иное событие становится стрессовым для конкретной личности. Некоторые исследователи считают, что умение преодолевать жизненные трудности определяет, станут ли они стрессовыми» [15].

Кроме того, были подготовлены рекомендации для педагогов и родителей (законных представителей), направленные на профилактику стрессовых состояний у детей подросткового возраста.

Заключение

Издревле подростковый возраст принято относить к самому значимому периоду взросления человека. Подростковый период развития человека относят к возрасту, когда осуществляется второе взросление личности, так как именно в данный возрастной период складываются устойчивые стереотипы поведения, формируются установки и особенности эмоционального реагирования, создается собственное «Я» и происходит изменение социальной позиции.

По одному из многочисленных определений стрессоустойчивости стрессоустойчивостью личности считается способность к пересиливанию трудностей, умение подавлять эмоции, обладание выдержкой и тактом.

У детей подросткового возраста имеется разнообразный спектр оснований для формирования стрессовых состояний. На данном этапе развития детей подросткового возраста одной из главных целей взрослых является отработка у них умений и привитие им навыков, позволяющих им не только адаптироваться в социуме, но и стать коммуникабельными, стрессоустойчивыми, инициативными, увлеченными, эмпатичными людьми, способными отвечать на современные вызовы.

Важная роль в социализации личности отводится психологической адаптации, которая характеризуется как действие, имеющее составляющие, включающиеся в себя изменения в личности и изменения в социальной среде. Подобной точки зрения придерживались Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. Г. Спенсер, Э. Дюркгейм, П. Сорокин и другие.

Г. Селье, Т. Холмс, Р. Рейх считали, что изменения, происходящие в окружающей среде, предполагают активизацию внутренней психологической адаптации, что становится толчком для развития стрессовых и тревожных состояний.

Особую роль в формировании вышеперечисленных качеств личности играет развитие у детей подросткового возраста жизнестойкости и формирование стрессоустойчивости.

По одному из определений, жизнестойкостью считается совокупное описание, предоставляющее рационализацию смысловой настройки личности, целесообразность самооценки, стрессоустойчивость, формирование базовых волевых качеств, таких как целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, и оказывающее позитивное влияние на внутреннюю сбалансированность.

Опытным путем установлено, что существенное влияние на повышение стрессоустойчивости детей подросткового возраста оказывает развитие у них жизнестойкости, в том числе и посредством применения в психопрофилактической и коррекционно-развивающей работе методов арт-терапии и проведения социально-коммуникативных тренингов.

Проблема исследования состоит в диспропорции между широким спектром и разнородностью механизмов для развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста и ограниченностью их практического применения.

Применение средств арт-терапии в настоящее время считается эффективной составляющей в проведении работы, направленной на развитие жизнестойкости и стрессоустойчивости у детей подросткового возраста. Арттерапию часто относят к методу лечения, основанному на использовании художественного творчества.

Также положительную динамику дает в работе по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста проведение социально-коммуникативных тренингов, которые являются формой активного обучения участников профилактической работы навыкам поведения и самосовершенствования личности.

Цель исследования была сформулирована следующим образом: исследовать специфичность эмоциональной сферы детей подросткового возраста и разработать дополнительную образовательную программу развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста через развитие у них жизнестойкости.

В основу исследования была положена гипотеза о том, что ожидается, что задействование инструментов арт-терапии и совокупности тренингов как средств развития стрессоустойчивости у детей подросткового будет результативным, при условии выполнения в ходе реализации мероприятий психолого-педагогической направленности определенных условий, таких как формирование позитивного психологического микроклимата, создание предпосылок для самораскрытия, саморазвития и самореализации, постижения социального опыта и других.

Экспериментальное исследование проводилось с 30 детьми подросткового возраста (18 девочек и 12 мальчиков) в возрасте 10-15 лет на базе МБУДО «Центр дополнительного образования «Радуга» г. Тайшета».

Средствами для проведения исследований были определены следующие психодиагностические методики: «Шкала личностной тревожности (автор А.М. Прихожан)»[42]; «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д) (автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова)» [51]; «Опросник депрессии А. Бека (BDI; разработан А.Т. Векс с соавторами в адаптации Н.В. Тарабриной)»[48]; «Тест «Самооценка стрессоустойчивости» (автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)»[41]; «Тест жизнестойкости С Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева)»[30].

Проведенное психодиагностическое исследование предоставило возможность установить следующее: у 26,7% респондентов диагностирован высокий уровень личностной тревожности, 66,6% подростков имели

средний уровень личностной тревожности, респондентов низких уровень личностной тревожности у 6,7%.

Высокий уровень по «Шкале воспринимаемого стресса» определен у 30% респондентов, средний уровень выявлен у 43,3% подростков, 26,7% имели низкий уровень воспринимаемого стресса, показали; высокий уровень напряжения определен у 6,7% респондентов, средний уровень выявлен у 73,3% подростков, 20% низкий уровень напряжения; высокий уровень не определен ни у кого, средний уровень определен у 36,7% респондентов, низкий уровень показали 63,3%.

Удовлетворительное эмоциональное состояние имели 73% испытуемых, у 27% была определена легкая депрессия ситуативного характера. 50% имели средний уровень стрессоустойчивости, выше среднего у 23,4%, высокий у 6,6%, низкий уровень стрессоустойчивости выявлен у каждого пятого респондента (20%). 40% испытуемых имеет место низкий уровень жизнестойкости, средний уровень жизнестойкости определен у 46,7% испытуемых, 13,3% респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости.

Проведенный анализ результатов, полученных в процессе проведения исследований, дает возможность подтвердить первую часть выдвинутой гипотезы о том, что у детей подросткового возраста повышенный уровень тревожности, сниженный уровень жизнестойкости и недостаточность развития стрессоустойчивости, что и стало поводом для разработки программы по развитию стрессоустойчивости у детей подросткового возраста с помощью арттерапии и проведения комплекса тренинговых занятий. Продолжительность программы составляет 2 месяца. Серия практических занятий рассчитана на 18 занятий, по 2 занятия в неделю. Ключевыми инструментами были определены арттерапевтические методы и техники, а также технология группового тренинга в форме проведения комплекса тематических социально-коммуникативных тренингов.

Список используемой литературы

1. Аксютин Т. П., Большат О. А., Голубева Н. Т., Сахаровская М. И., Середина О. В. Игры и упражнения в профилактической работе с несовершеннолетними. Иркутск: ООО Оперативная типография «На Чехова», 2013. 108 с.
2. Алфилова М. В., Голиббат В. Е. Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости, Социальная и клиническая психиатрия, М. : Научный центр здоровья РАМН, 2012, т.22, № 4 (1). 10-15 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М. : Ось-89, 1999. 137 с.
4. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. канд. психол. наук. М. : Академический проект, 2007. 28 с.
5. Вишнякова С. М. Профессиональное образование. М. : НМЦ СПО, 1999. 538 с.
6. Выготский А. С. Педология подростка. Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М. : Педагогика, 1984. 433 с.
7. Галкина Н. Ю. «Психологические методы профилактики стресса в современных условиях» // Проблемы современного педагогического образования, 2018. №20. С. 403-407.
8. Головей Л. А., Галашева О. С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 2022, том 12, вып. 4. С. 431-448.
9. Грабенко Т., Зинкевич–Евстигнеева Т., Фролов Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб. : Речь, 2002. 254 с.
10. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций. М. : Знание, 2004. 160 с.

11. Дарнтон Р. Месмеризм и конец эпохи Просвещения во Франции, // Новое литературное обозрение, 2021. 280 с.
12. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли. М. : Сфера, 2003. 96 с.
13. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков. М. : Академия, 2010. 107 с.
14. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. М. : Ось-89, 2007. 336 с.
15. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей». СПб. : Речь, 2005. 400 с.
16. Кильдишова А. С. Арт-терапия и личностный рост человека. Алматы. Казахстан, 2021. 42 с.
17. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу. М. : АСТ; СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. 317 с.
18. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб. : Речь, 2007. 335 с.
19. Киселева М. В. Арттерапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2007. 160 с.
20. Ковалец И. В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. М. : ВЛАДОС, 2004. 130 с.
21. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. М. : Самиздат, 2010. 82 с.
22. Копытин А. И. Терапия искусством в системе образования // Школьный психолог. 2011. № 1. 48 с.
23. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии. СПб. : Речь. 2000. 443 с.
24. Копытин Л. И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб. : Речь, 2003. 320 с.

25. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М. : Изд-во Когито-Центр, 2007, 17 с.
26. Кривцова С В., Рязанова Д. В., Еронова О. И., Пояркова Е. А. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс). М. : Генезис, 2022. 336 с.
27. Кривцова С. В., Рязанова Д. В., Пояркова Е. А. Тренинговые занятия с подростками 7-8 класс. М. : Генезис, 2022. 224 с.
28. Кулагина И. Ю. «Личность школьника от задержки психического развития до одаренности. М. : ТЦ Сфера, 1999. 192 с.
29. Кучумова О. Л. Арт-терапия как средство профилактики стрессовых состояний. Приоритетные направления развития науки и образования: Материалы Междунар. Науч. - практ. конф. / Чебоксары, ЦНС «Интерактив плюс», 2018. 200 с.
30. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. С.15-17.
31. Лорен Л. Медиация. М. : КоЛибри, 2024. 144 с.
32. Лобза О. В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности // Вестник Прикамского социального института, 2019. № 2 (83). С. 75-79.
33. Лысых Н. В., Баркова Е. А. Арт-терапия в работе социального педагога // Успехи современного естествознания, 2013. № 10. С. 176-177.
34. Немов Р. С. Психологический словарь. М. : ВЛАДОС, 1990. 784 с.
35. Никандров В. В. Психологическая сущность тренингов. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6, вып.2 (№22), 2003. 17 с.
36. Обозов Н. Н. Психология Человека. СПб. : Облик, 2001. 408 с.
37. Обозов Н. Н. Социально-психологический тренинг. СПб. : Облик, 2000. 23 с.
38. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета № 2 (53), 2019. 92 с.

39. Питкевич М. Ю. Стрессовые состояния и стрессоустойчивость человека. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2015, №1. С.115-120.
40. Птицына Я. С. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей средствами арт-терапии. Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация). Тольяттинский государственный университет, 2023. 98 с.
41. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. Основы психологии для старшеклассников, М. : Владос, 2001. 222 с.
42. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб. : Питер, 2009. 192 с.
43. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование 1997. Том 2, № 1. С. 82-87.
44. Рогов Е. И. Психология общения. М. : Гуманит. издат. центр Владос, 2002. 387 с.
45. Родионов В. А., Ступницкая М. А., Кардашина О. В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Ярославль. Академия развития: Академия Холдинг, 2003. 224 с.
46. Степанов С. С. Законы психологии. Советы психолога-консультанта. СПб. : Питер, 2000. 152 с.
47. Строгова Н. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М. : Владос, 2018. 88 с.
48. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса СПб. : Питер», 2001. 255 с.
49. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 21-25.

50. Хабиев Т. Р. Взаимосвязь жизнестойкости и личностной тревоги у лиц подросткового возраста // Известия РГПУ им А. И. Герцена, № 197, 2020, 179 с.
51. Харламенкова Н. Е., Казымова Н. Н., Никитина Д. А., Дымова Е. Н., Шаталова Н. Е., Гурьянова Т.А. «Опросник «Шкала воспринимаемого стресса для детей» (ШВС-Д)»: Адаптация и психометрические показатели // Экспериментальная психология 2024. Том 17. № 2. С. 178-198 с.
52. Шевченко С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты. М. : Академия, 2001. 55 с.
53. Шевченко М. А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых. М. : Издательство АСТ, 2022. 176 с.
54. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М. : Академия, 2010. 326 с.
55. David Leigh Designing and Delivering Training for Groups. СПб. : Питер, 2001. 224 p.
56. Hill A.Exploratori in Session Process in Individual Psychotherapy: A Review. J.of Consulting and Clinical Psychology, 58(3), 288-294 p.
57. Robert B.Cialdini Arizona State University UNFLUENCE Sience and Practice Fifth Edition, СПб. : Питер, 2012. 304 p.
58. Sapolski Robert WHY ZEBRAZ DON'GET ULCERS Third Edition, СПб. : ООО Питер Пресс, 2015. 590 с.
59. Silver R.Three art assessments.New York: Brunner-Routledge.2002.124 p.
60. White P. The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children // International Journal of Pediatrics and Child Health. 2014. Vol. 2. № 2. P. 45-52.

Приложение А

Результаты по методике «Шкала личностной тревожности» (автор А.М. Прихожан)

Таблица А.1 – Сводная таблица результатов по методике «Шкала личностной тревожности»

Испытуемый	Компоненты								Шкала личностной тревожности	
	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность			
	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности
1	6	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
2	7	ср.	9	в.	9	в.	9	в.	9	в.
3	3	н.	3	н.	3	н.	3	н.	3	н.
4	9	в.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
5	10	в.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
6	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
7	9	в.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
8	6	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
9	3	н.	3	н.	3	н.	3	н.	3	н.
10	9	в.	10	в.	10	в.	10	в.	9	в.
11	7	ср.	9	в.	9	в.	9	в.	9	в.
12	10	в.	9	в.	9	в.	7	ср.	9	в.
13	9	в.	8	в.	9	в.	9	в.	9	в.
14	7	ср.	7	ср.	9	в.	9	в.	7	ср.
15	7	ср.	7	ср.	3	н.	3	н.	7	ср.
16	6	ср.	3	н.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
17	7	ср.	9	в.	9	в.	9	в.	7	ср.
18	7	ср.	9	в.	9	в.	7	ср.	9	в.
19	7	ср.	9	в.	9	в.	9	в.	7	ср.
20	9	в.	9	в.	9	в.	8	в.	8	в.

Продолжение Приложение А

Испытуемый	Компоненты								Шкала личностной тревожности	
	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность			
	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности	Количество баллов	Уровень выраженности		
21	6	ср.	7	ср.	3	н.	7	ср.	6	ср.
22	7	ср.	7	ср.	8	в.	7	ср.	7	ср.
23	6	ср.	6	ср.	7	ср.	7	ср.	6	ср.
24	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
25	6	ср.	6	ср.	6	ср.	6	ср.	6	ср.
26	7	ср.	7	ср.	7	ср.	3	н.	7	ср.
27	7	ср.	7	ср.	9	в.	9	в.	8	в.
28	6	ср.	6	ср.	7	5	7	ср.	7	ср.
29		ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.	7	ср.
30	6	ср.	7	ср.	6	ср.	3	н.	6	ср.

Приложение Б

Результаты по методике «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д)»
(автор Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова,
Н.Н. Шаталова, Т.А.Гурьянова)

Таблица Б.1 – Сводная таблица результатов по методике «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д)»

Испытуемый	Компоненты				Воспринимаемый стресс (max 39)	
	Напряжение (max 18)		Ресурсы (max 21)			
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	6	низкий	7	низкий	15	средний
2	8	средний	9	средний	19	средний
3	8	средний	8	средний	18	средний
4	10	средний	11	средний	23	высокий
5	13	высокий	11	средний	28	высокий
6	12	средний	6	низкий	22	высокий
7	6	низкий	6	низкий	16	средний
8	13	высокий	6	низкий	23	высокий
9	9	средний	8	средний	19	средний
10	9	средний	9	средний	22	высокий
11	10	средний	5	низкий	16	средний
12	9	средний	5	низкий	15	средний
13	5	низкий	3	низкий	10	низкий
14	10	средний	10	средний	24	высокий
15	7	средний	4	низкий	11	низкий
16	8	средний	4	низкий	10	низкий
17	7	средний	5	низкий	14	средний
18	7	средний	3	низкий	11	низкий
19	5	низкий	6	низкий	10	низкий
20	9	средний	4	низкий	17	средний
21	12	средний	6	низкий	22	высокий
22	6	низкий	8	средний	16	средний
23	8	средний	7	низкий	16	средний
24	11	средний	4	низкий	15	средний
25	10	средний	10	средний	24	высокий
26	6	низкий	7	низкий	10	низкий
27	7	средний	8	средний	17	средний
28	7	средний	5	низкий	9	низкий
29	7	средний	7	низкий	11	низкий
30	11	средний	9	средний	24	высокий

Приложение В

Результаты по методике «Опросник депрессии А. Бека (BDI) (подростковая версия) (в адаптации Н.В. Тарабриной)

Таблица В.1 – Сводная таблица результатов по методике «Опросник депрессии А. Бека (BDI) (подростковая версия)

Испытуемый	Эмоциональное состояние			
	Удовлетворительное	Легкая депрессия	Умеренная депрессия	Тяжелая депрессия
1	+ (56)	–	–	–
2	–	+ (136)	–	–
3	+ (36)	–	–	–
4	+ (86)	–	–	–
5	–	+ (196)	–	–
6	+ (76)	–	–	–
7	–	+ (146)	–	–
8	+ (76)	–	–	–
9	+ (36)	–	–	–
10	+ (86)	–	–	–
11	–	+ (146)	–	–
12	+ (86)	–	–	–
13	+ (66)	–	–	–
14	–	+ (166)	–	–
15	+ (86)	–	–	–
16	+ (66)	–	–	–
17	+ (86)	–	–	–
18	+ (36)	–	–	–
19	+ (86)	–	–	–
20	+ (86)	–	–	–
21	+ (86)	–	–	–
22	+ (86)	–	–	–
23	–	+ (176)	–	–
24	+5 (6)	–	–	–
25	+7 (6)	–	–	–
26	+7 (6)	–	–	–
27	+ (36)	–	–	–
28	–	+ (136)	–	–

Продолжение Приложения В

Испытуемый	Эмоциональное состояние			
	Удовлетворительное	Легкая депрессия	Умеренная депрессия	Тяжелая депрессия
29	+ (36)	-	-	-
30	-	+ (166)	-	-
Всего	22 чел. (73,3%)	8 чел. (26,7%)	-	-

Приложение Г

Результаты по методике «Самооценка стрессоустойчивости»
(автор И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова в модификации для подростков
Л.П. Пономаренко и Р.П. Белоусова)

Таблица Г.1 – сводная таблица результатов по методике «Самооценка стрессоустойчивости»

Испытуемый	Результаты			Суммарное количество баллов	Уровень стрессоустойчивости
	Редко (16)	Иногда (26)	Часто (36)		
1	6	5	7	37	6
2		2	16	52	2
3	8	10		28	8
4	4	6	8	40	5
5		2	16	52	2
6	4		14	46	3
7	1	7	10	45	4
8	8	5	5	33	7
9	5	7	6	37	6
10		3	15	51	2
11	3		15	48	3
12	4	5	9	41	5
13	4	8	6	38	5
14		3	15	51	2
15	9	5	4	31	7
16		12	6	42	4
17	8	6	4	32	7
18	7	7	4	33	7
19	8	5	5	33	7
20	4	6	8	40	5
21	6	9	3	33	7
22	6	7	5	35	6
23		2	16	52	2
24	4	6	8	40	5
25		8	10	46	3
26		11	7	43	4
27	9	9		27	8
28	8	5	5	33	7
29	6	5	7	37	6
30		4	14	50	2

Приложение Д

Результаты по методике «Тест жизнестойкости»

Таблица Д.1 – сводная таблица результатов по методике «Тест жизнестойкости»

Испытуемый	Показатели жизнестойкости			Жизнестойкость
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	
1	18	27	12	57
2	21	21	9	51
3	45	36	12	93
4	21	21	6	48
5	36	24	9	69
6	18	12	3	33
7	36	36	24	96
8	24	18	6	48
9	39	30	15	84
10	18	15	6	29
11	30	39	18	87
12	25	25	16	66
13	14	10	3	37
14	18	20	6	44
15	29	32	14	75
16	26	27	11	64
17	45	37	24	106
18	32	27	17	76
19	40	33	9	82
20	42	42	21	105
21	28	20	3	51
22	22	36	3	67
23	15	12	5	32
24	51	33	30	114
25	16	19	3	38
26	30	30	12	72
27	43	29	18	90
28	34	24	16	74
29	45	45	23	113
30	31	25	19	75

Приложение Е
Уровень жизнестойкости

Таблица Е.1 – Уровень жизнестойкости

Испытуемый	Показатели жизнестойкости			Жизнестойкость % / уровень
	Вовлеченность % / уровень	Контроль % / уровень	Принятие риска % / уровень	
1	33/низкий	53/средний	40/средний	42/низкий
2	39/низкий	41/средний	30/средний	38/низкий
3	83/средний	71/средний	40/средний	67/средний
4	39/низкий	41/средний	20/низкий	36/низкий
5	67/средний	47/средний	30/средний	51/средний
6	33/низкий	24/низкий	10/низкий	24/низкий
7	67/средний	71/средний	80/высокий	71/средний
8	44/низкий	35/низкий	20/низкий	36/низкий
9	72/средний	59/средний	50/средний	62/средний
10	33/низкий	29/низкий	20/низкий	21/низкий
11	56/средний	76/средний	60/средний	64/средний
12	46/низкий	49/средний	53/средний	49/средний
13	26/низкий	20/низкий	10/низкий	27/низкий
14	33/низкий	39/низкий	20/низкий	33/низкий
15	54/средний	63/средний	47/средний	56/средний
16	48/низкий	53/средний	37/средний	47/низкий
17	83/средний	73/средний	80/высокий	79/высокий
18	59/средний	53/средний	57/средний	56/средний
19	74/средний	65/средний	30/средний	61/средний
20	78/средний	82/высокий	70/высокий	78/высокий
21	52/низкий	39/низкий	10/низкий	38/низкий
22	41/низкий	71/средний	10/низкий	50/средний
23	28/низкий	24/низкий	17/низкий	24/низкий
24	94/высокий	65/средний	100/высокий	84/высокий
25	30/низкий	37/низкий	10/низкий	28/низкий
26	56/средний	59/средний	40/средний	53/средний
27	89/средний	57/средний	60/средний	67/средний
28	63/средний	47/средний	53/средний	55/средний
29	83/средний	88/высокий	77/высокий	84/высокий
30	57/средний	49/средний	63/высокий	56/средний

Приложение Ж

Расчеты, полученные в результате применения T- критерия Вилкоксона

Таблица Ж.1 – Расчеты, полученные в результате применения T- критерия Вилкоксона

Испытуемый	До	После	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	37	35	- 2	2	13
2	52	47	- 5	5	24
3	28	26	- 2	2	13
4	40	38	- 2	2	13
5	52	46	- 6	6	26
6	46	38	- 8	8	28,5
7	45	40	- 5	5	24
8	33	30	- 3	3	19,5
9	37	34	- 3	3	19,5
10	51	42	- 9	9	30
11	48	47	- 1	1	5,5
12	41	33	- 8	8	28,5
13	38	38	0	0	1
14	51	50	- 1	1	5,5
15	31	30	- 1	1	5,5
16	42	40	- 2	2	13
17	32	31	- 1	1	5,5
18	33	30	- 3	3	19,5
19	33	31	- 2	2	13
20	40	39	- 1	1	5,5
21	33	31	- 2	2	13
22	35	34	- 1	1	5,5
23	52	50	- 2	2	13
24	40	35	- 5	5	24
25	46	43	- 3	3	19,5
26	43	40	- 3	3	19,5
27	27	26	- 1	1	5,5
28	33	30	- 3	3	19,5
29	37	36	- 1	1	5,5
30	50	43	- 7	7	27
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1
Результат: T эмп = 1					