

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра педагогики и психологии

**Особенности проявления стрессоустойчивости  
и ее повышение у подростков,  
склонных к отклоняющемуся поведению**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите:**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Выполнила:**

студентка П-ПО 131 группы  
**Дорофеева Яна Евгеньевна**

**Научный руководитель:**

канд.психол.наук, доцент  
**Маликова Елена Владимировна**

**Оценка** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Председатель ГЭК:**

**Скоркина Татьяна Васильевна**

Подпись \_\_\_\_\_

## Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты исследования проблемы стрессоустойчивости</b> .....	<b>7</b>
1.1 Понятие о стрессе и стрессоустойчивости.....	7
1.2 Характеристика основных подходов к исследованию вопросов стрессоустойчивости.....	10
1.3 Способы и приемы повышения стрессоустойчивости.....	18
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	<b>23</b>
<b>Глава 2. Рассмотрение проблемы отклоняющегося поведения подростков</b> .....	<b>24</b>
2.1 Понятие отклоняющегося поведения в психологии.....	24
2.2 Формы и причины отклоняющегося поведения подростков.....	27
<b>Вывод по 2 главе</b> .....	<b>31</b>
<b>Глава 3. Экспериментальное исследование особенностей стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению</b> .....	<b>32</b>
3.1 Организация и методы исследования.....	32
3.2 Особенности проявления стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (констатирующий этап).....	34
3.3 Методическое обоснование и описание программы по повышению стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (формирующий этап).....	36
3.4 Определение эффективности программы в повышении стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (контрольный этап).....	45
<b>Вывод по 3 главе</b> .....	<b>47</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>48</b>
<b>Литература</b> .....	<b>52</b>
<b>Приложение</b> .....	<b>56</b>

## Введение

В современном обществе каждый человек переживает множество стрессов, вследствие воздействия возрастающего числа разнообразных стрессогенных факторов. К числу наиболее распространенных стрессоров относятся различные социально-психологические явления (межличностные конфликты, агрессивное поведение со стороны других людей), социальные и экономические проблемы, природные катаклизмы, техногенные катастрофы, переутомление на работе и информационные перегрузки. Несмотря на совершенствование технологий и развитие общества стресс не становится менее распространенным явлением. Напротив, ускоряющийся темп жизни, усложнение информационной среды, обострение конкуренции приводит к тому, что стресс становится всё более и более частым.

Чтобы устранить или, по крайней мере, снизить негативное влияние стресса на личность и здоровье человека необходимо развивать стрессоустойчивость как способность преодолевать трудности и успешно справляться с негативными эмоциональными состояниями, возникающими вследствие стресса. Стрессоустойчивость имеет сложную психологическую структуру, основываясь на целом комплексе индивидуальных личностных качеств, позволяющих переносить в кризисных условиях значительные интеллектуальные и эмоционально-волевые нагрузки. Известно, что люди довольно сильно различаются по выраженности этих качеств, поэтому то, что является сильным стрессом для одних людей, другими переносится достаточно легко и без существенных последствий. Исследованиям стрессоустойчивости и её психологических факторов посвящены работы множества как российских, так и зарубежных ученых (Бохан Т.Г., Березин Ф.Б., Гринберг Дж., Джонс Ф., Бодров В.А., Крюкова Т.Л., Марищук В.Л., Лазарус Р., Китаев-Смык Л.А., Прохоров А.О. и др.).

Понятие стресса стойко обосновалось не только в научной терминологии, но и в повседневной жизни. Стресс – это неотделимая часть

жизни человека. Представления о нем и собственные стрессовые переживания – значимая составляющая личного опыта любого человека. Стрессом называется большое количество состояний повышенной напряженности, которые возникают в ответ на самые разные экстремальные воздействия – стрессоры (Карпов А.В., 2007).

Стресс в переходном возрасте может сыграть очень злую шутку с подростком, когда его психическое состояние не устойчиво, подвержено резким изменениям и колебаниям. Подростковый возраст – это время становления характера. Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения оказывается с огромной силой. Нередко эмоциональное развитие подростков бывает нарушенным, а их поведение трудным. В этой связи довольно часто возникают осложнения психологического развития. Большая часть этих осложнений является отклонением от нормы.

Особую опасность отклоняющее поведение несовершеннолетних представляет из-за недостаточной сформированности у подростков социально приемлемых форм поведения, – преступное поведение для них становится нормой, а это в личностной перспективе может привести к социальной нестабильности нашего общества.

Таким образом, осознанные умения преодоления стресса могут быть сформированы у каждого человека. Если подростки действительно имеют сниженный уровень стрессоустойчивости, то работа по формированию таких умений может принести им значительную пользу и привести к долговременному профилактическому эффекту.

**Цель исследования:** изучение особенностей проявления стрессоустойчивости и её повышение у подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость подростков.

**Предмет исследования:** особенности проявления и повышения стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Гипотеза исследования:**

- стрессоустойчивость подростков, склонных к отклоняющемуся поведению и имеющих различную степень выраженности его показателей, имеет специфику проявления;
- тренинговые упражнения способствуют повышению стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости и отклоняющегося поведения подростков;
- 2) определить степень выраженности показателей отклоняющегося поведения у подростков;
- 3) изучить особенности проявления стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению;
- 4) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению;
- 5) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Методы исследования:** теоретические – анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические – тестирование (тест «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению) (А.Н. Орел)), анкетирование (анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)), эксперимент; статистические – методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных).

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1» с. Целинное Целинного района Алтайского края.

В исследовании приняли участие учащиеся подросткового возраста, общий объем выборки составил 16 человек.

**Практическая значимость работы** состоит в возможности использования результатов исследования и предложенной программы в деятельности психологических служб образовательных организаций, направленной на повышение стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были представлены и обсуждались:

1) на конференции:

на региональном этапе V Титовских педагогических чтений «Просветительство в образовании: взаимодействие традиций и новаций» (Бийск, 19 апреля 2017г.) – доклад «Повышение стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению» на секции «Сопровождение участников современного образовательного пространства: теория и практика»;

2) в публикации:

– *Дорофеева, Я.Е.* Тренинговые упражнения как средство повышение стрессоустойчивости подростков [Текст] / Я.Е. Дорофеева / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 28 апреля 2017 г.) – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2017. – С. 304-307.

**Структура работы:** Работа состоит из введения, трех глав (двух теоретических – «*Теоретические аспекты изучения проблемы стрессоустойчивости*», «*Рассмотрение проблемы отклоняющегося поведения подростков*», практической – «*Экспериментальное исследование особенностей стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению*», заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (рисунки).

## **Глава 1. Теоретические аспекты исследования проблемы стрессоустойчивости**

### **1.1 Понятие о стрессе и стрессоустойчивости**

Понятие «стресс» обозначает обширный круг состояний человека, являющихся следствием чрезвычайных или экстремальных событий, обстоятельств жизнедеятельности, стрессогенных факторов внешней среды. В повседневной речи стрессом обозначается состояние, противоположное покою и душевному равновесию. Оптимизированный уровень стресса вызывает позитивные аффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей. Стрессорный аффект находится в зависимости от интенсивности требований к приспособительным возможностям организма.

Г. Селье считает, что неспецифичная адаптационная активность в биологической системе наличествует всегда, а не только в критически опасных ситуациях взаимоотношения со средой, что «полная свобода от стресса означает смерть» (Селье Г., 1960). С другой стороны, стрессом именуется все раздражители: физические, социально-психологические; вызывающие состояние высокой напряженности, физического и психического дискомфорта, душевного потрясения и другие стресс-аффекты.

Среди общих определений стресса можно выделить следующее: «Стресс – это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований» (Абабков В.А., Перре М., 2004).

В.А. Ганзен подвергает рассмотрению состояние стресса с точки зрения его полидетерминированности, как разрозненное качество личности, как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, устремленную на достижение полезного результата (Ганзен В.А., 1984).

Из результатов большого числа исследований следует, что ординарность физиологических и психологических процессов адаптации обнаруживается при воздействиях разной силы, а интенсивность адаптационной активности зависит от значимости для человека воздействующего стресс-фактора. Самым приемлемым толкованием, по мнению Л.А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в этой области, можно считать осмысление понятия «стресс» как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при интенсивных, экстремальных для организма воздействиях, которые имеют обусловленную немаловажность для человека (Китаев-Смык Л.А., 1983).

Состояние психической напряженности заключается в неспецифической реакции, заключающейся в усилении активности организма и личности в ответ на влияние сложной (чрезвычайной) ситуации, и зависящей не только от вида экстремальных факторов, но и от уровня вменяемости и чувствительности к ним организма конкретного человека, а также от субъективности личностного отображения ситуации и регулирования поведения в ней (Наенко Н.И., 1976).

Психические проявления общего адаптационного синдрома, который был описан Г. Селье, были названы «эмоциональным стрессом». Такое трактование привело к разночтению обозначаемых данным понятием явлений. Его используют и для обозначения первичных эмоциональных психических реакций, возникающих под влиянием критических психологических воздействий, и эмоционально-психических симптомов, вызванных телесными повреждениями, и аффективных реакций при стрессе, и физиологических механизмов, лежащих в их основе (Китаев-Смык Л.А., 1983).

По результатам ряда исследований выявлена зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей центральной нервной системы. Так, лица, обладающие слабой нервной системой, проявляют большую устойчивость к стрессу в условиях монотонной, однообразной деятельности,



чем лица с сильной нервной системой. Существуют данные о субъективной предрасположенности к тем или иным эмоциональным состояниям в стрессовых ситуациях в зависимости от межполушарной асимметрии «коркового торможения», которые определяются показателями электроэнцефалограммы (Селье Г., 1982).

Стресс, как правило, развивается следующим образом: стрессор – накопления – реакция. В интервале между стрессором и ответом организма происходят конкретные процессы, обусловленные предыдущими реакциями на стрессовые ситуации. Вдобавок интенсивность стресса находится в зависимости не от физической силы воздействия, а от предыстории и личностной значимости воздействующего фактора. Стресс состоит как из физиологических, так и из психологических компонентов. Благодаря стрессу организм способен как бы мобилизовать себя без остатка на приспособление к новой ситуации, активизируя традиционные защитные механизмы, которые обеспечивают сопротивление или адаптацию. Стресс умеренной силы оказывает положительное влияние, которое проявляется в ряде психологических свойств, отмечает Р.М. Грановская, таких, как улучшение внимания, повышение заинтересованности человека в достижении поставленной цели, положительная эмоциональная окраска процесса работы.

Р.М. Грановская считает стресс совокупностью шаблонных, филогенетических предопределенных стандартных реакций организма, которые подготавливают его к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе или бегству. Слабые воздействия не влекут за собой стресс, он появляется лишь тогда, когда воздействие стресса сильнее обычных приспособительных возможностей человека (Грановская Р.М., 1997).

**Таким образом,** понятие стресса употребляется для описания широкого спектра состояний человека, появляющихся как реакция на чрезвычайные или экстремальные происшествия жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды.

## **1.2 Характеристика основных подходов к исследованию вопросов стрессоустойчивости**

Стресс всегда являлся для человека все привычным спутником в течение всей жизни, независимо от исторической эпохи или социального уклада общества. Причинами стресса могут выступать самые различные факторы: природные, социальные, информационные и другие, однако, роль стресса в жизни человека не становится ниже. Напротив, ускорение темпов жизни и деятельности, повышение требований к личности и возрастающая информационная нагрузка на психику приводят к тому, что стресс становится все более и более распространённым (Китаев-Смык Л.А., 2003). В этой связи особенно важным и актуальным становится исследование психологической устойчивости человека к стрессу, которую обозначают также понятиями эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, стресс-резистентность.

Рост и фиксация эмоционального напряжения содействуют развитию широкого спектра психосоматических расстройств, невротического или неврозоподобного типа. С этих позиций стрессоустойчивость индивида определяется как способность преодолевать трудности, подавлять отрицательные эмоции, владеть собою, проявляя должную выдержку и такт. Она выражается комплексом индивидуальных личностных качеств, позволяющих переносить в кризисных условиях значительные интеллектуальные, эмоционально-волевые нагрузки, связанные с неблагоприятной микросоциальной обстановкой (Семке В.Я., 2009).

По мнению Т.Г. Бохан, стрессоустойчивость следует рассматривать с функциональных позиций как характеристику, влияющую на успешность деятельности, и как параметр, обеспечивающий гомеостаз личности, как показатель одновременно деятельностный и личностный (Бохан Т.Г., 2007).

В исследованиях Т.Г. Бохан были проанализированы системные детерминанты стрессоустойчивости молодежи разных народов и регионов

Сибири. Такие детерминанты представлены в её работах определенными содержательными и динамическими характеристиками. К содержательным характеристикам ею были отнесены направленность личности на продуктивную самореализацию, установка на трудные ситуации как возможность развития, личностные ресурсы совладания. Динамическими характеристиками, по мнению данного автора, являются оптимальный уровень психической ригидности и конструктивные копинг-стратегии. Связь этих характеристик позволяет психологической системе человека быть открытой как изменениям среды, так и собственным изменениям в трудных ситуациях, что позволяет ей удерживать свою идентичность в условиях изменений, выходя на новые параметры развития (Бохан Т.Г., 2007).

Нередко стрессовое состояние может быть вызвано внутренними факторами – выраженной дисгармонией личности и особенностями ее склада. Выделяют три основных фактора, влияющих на стрессовые состояния: физиологический, поведенческий и субъективный. Л.А. Китаев-Смык добавляет к этому перечню социально-психологический фактор, в первую очередь изменения в общении (Китаев-Смык Л.А., 2003).

Для понимания ресурсов стрессоустойчивости полезной является идея автора теории стресса Г. Селье о двух видах адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе (Селье Г., 1979). К числу таких адаптационных ресурсов он относил поверхностную адаптационную энергию и глубокую адаптационную энергию. Поверхностные ресурсы организма актуализируются в стрессовой ситуации в первую очередь. При этом они достаточно легко восстанавливаются, например, после отдыха, полноценного сна и питания, психофизической релаксации и др. Если происходит восстановление психоэнергетических (адаптационных) ресурсов, то организм не попадает в состояние предболезни. В соответствии с мнением Г. Селье, поверхностная адаптационная энергия восполняется за счет «глубокой» адаптационной энергии, которая активизируется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Такая мобилизация

«глубокой» адаптационной энергии начинается в том случае, если человек долго находится в стрессогенной ситуации и израсходованы «поверхностные энергетические ресурсы». Истощение «глубоких» ресурсов, по мнению Г. Селье, необратимо и ведет к старению и гибели организма (Селье Г., 1979).

Некоторые психологи связывают стрессоустойчивость со свойством темперамента – эмоциональной устойчивостью. Так, В.Л. Марищук понимает под эмоциональной устойчивостью способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (Марищук В.Л., 1984). По мнению этих авторов, в основе стрессоустойчивости лежит свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии.

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- 1) психофизиологического компонента (тип, свойства нервной системы);
- 2) мотивации (поскольку сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость);
- 3) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- 4) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- 5) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- 6) интеллектуального компонента – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий (Бодров В.А., 1995; 2006).

Иной точки зрения придерживается Д. Амирхан, считающий, что выбор индивидуумом на протяжении всей жизни определенных стратегий преодоления является достаточно стабильной характеристикой и мало зависит от типа стрессора. Эти стратегии он обозначил как базисные

стратегии поведения человека и объединил их в три группы: решение проблемы (адаптивная); поиск социальной поддержки (адаптивная); избегание проблемы (неадаптивная) (Водопьянова Н.Е., 2009).

Обобщая результаты анализа проблемы факторов стрессоустойчивости, А.Н. Серов делает вывод о том, что в числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, исследователи называют следующие факторы: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку (Серов А.Н., 2008). Подводя итог собственным исследованиям, этот автор считает, что перечисленные характеристики необходимо дополнить такими факторами, как нервно-психическая устойчивость и адаптационные возможности.

Исследование А.Л. Церковского, посвященное анализу факторов стрессоустойчивости студентов привело к выводу о том, что существенное значение для устойчивости к стрессу имеет личностная тревожность и агрессивность. Для студентов с наибольшей стрессоустойчивостью была характерна низкая или умеренная тревожность в сочетании с низким уровнем агрессивности и враждебности (Церковский А.Л., 2011).

Согласно определению Н.Е. Водопьяновой, стрессоустойчивость – это «системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» (Водопьянова Н.Е., 2009).

Будучи системным качеством человека, устойчивость к стрессу определяется целым рядом личностных свойств, характеризующих особенности индивидуально-своеобразные способы преодоления стрессовых ситуаций. Такие личностные свойства можно рассматривать в качестве ресурсов стрессоустойчивости. Более строго под ресурсами

стрессоустойчивости понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости личности в стрессогенных ситуациях. К числу таких ресурсов относятся эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие структуры, которые человек использует для преодоления стресса и жизненных трудностей (Субботина Л.Ю., 2001).

Анализ литературы показывает, что к личностным ресурсам стрессоустойчивости исследователи относят интернальный локус-контроль и связанные с ним конструкты типа уверенности в себе и самоэффективности, сильной Я-концепции (Джонс Ф., 2009).

Наряду с личностными качествами, большое значение для поддержания устойчивости к стрессу имеют факторы социально-психологического порядка. К их числу, в первую очередь, относятся следующие:

- 1) высокая способность к социальной адаптации;
- 2) поддержание и укрепление значимых межличностных отношений;
- 3) успешная самореализация, достижение важных жизненных целей;
- 4) поддержание трудоспособности;
- 5) сохранение здоровья (Гринберг Дж., 2002).

Вместе с тем, современные исследования свидетельствуют о том, что стрессоустойчивость не является неизменным, статическим свойством индивида. Более продуктивным в этой связи выглядит трансактный подход, предложенный Р. Лазарусом. В рамках такого подхода устойчивость к стрессу рассматривается в качестве параметра с определенной ситуативной изменчивостью. Уровень устойчивости к стрессу в различных стрессовых ситуациях в рамках такого подхода рассматривается в зависимости от когнитивно-аффективной оценки ситуации и ресурсов человека (Лазарус Р., 1970).

В этом контексте существенно, что сила реакции на стресс и продолжительность постстрессовой симптоматики зависят от внутренней

(субъективной) репрезентации объективных и субъективных требований стрессогенных ситуаций. Эти объективные требования ситуации преломляются через личностное восприятие человека: диспозиции, установки и стереотипы, систему ценностей и смыслов, жизненный опыт, самоотношение и систему отношений к окружающим людям (Крюкова Т.Л., 2005).

Рассматривая ресурсы стрессоустойчивости личности, Л.В. Куликов определяет их как индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях (по Водопьяновой Н.Е., 2009). По мнению данного ученого и его последователей, к компонентам стрессоустойчивости относится ряд психологических характеристик. В первую очередь, это – способность к предвосхищению развития жизненных событий и, тем самым, избеганию столкновения со стрессором. Важным компонентом стрессоустойчивости является также способность контролировать свои эмоциональные состояния. Большое значение имеет также уровень развития волевых качеств личности и владение навыками саморегуляции. Невозможно также отрицать важную роль в структуре стрессоустойчивости опыта разрешения подобных стрессовых ситуаций в прошлом и владение эффективными способами их преодоления.

Наряду с перечисленными основными компонентами стрессоустойчивости, Л.В. Куликовым отмечается также важная роль качеств, обусловленных психофизиологическими особенностями личности, таких как: способность выдерживать более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение; способность выдерживать пиковые нагрузки в экстремальных условиях; активность в преобразовании стрессовой ситуации; гибкость адаптационных процессов в ответ на разновременные появляющиеся стрессоры и некоторые другие качества (по Водопьяновой Н.Е., 2009).

В качестве ещё одного важного ресурса стрессоустойчивости может рассматриваться психологическая компетентность (Петрова Н.Н., 2007). Уровень психологической компетентности, осведомленности и культуры вместе с социальным опытом определяет конкретные формы преодолевающего поведения и адаптивных процессов в стрессовых ситуациях.

К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам преодоления стресса относятся следующие:

- 1) активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- 2) сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- 3) активная жизненная установка – чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- 4) позитивность и рациональность мышления;
- 5) эмоционально-волевые качества;
- 6) физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

Информационные и инструментальные ресурсы:

- 1) способность контролировать ситуацию (степень ее воздействия на человека оценивается адекватно);
- 2) умения, инструментальные технологии для достижения желаемых целей (мастерство, компетентность, технологии освоения новых знаний и навыков);
- 3) готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и стрессогенной ситуации, активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стрессогенной ситуации;
- 4) способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации;
- 5) материальные ресурсы: высокий уровень материального дохода и материальных условий (позволяющие восстанавливать первичные



физиологические потребности), безопасность жизни, стабильность оплаты труда, хорошие гигиенические факторы труда и жизнедеятельности (Монина Г.Б., 2009).

С позиций когнитивно-поведенческого подхода преодоление, копинг, рассматривается более широко, а именно как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления стресса, или как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса (Крюкова Т.Л., 2004). В связи с этим в аспекте когнитивно-поведенческого подхода репертуар конструктивных моделей преодолевающего поведения может рассматриваться как ключевой ресурс стрессоустойчивости личности.

**Таким образом,** под стрессоустойчивостью можно понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложных, стрессогенных условиях. В настоящее время в психологии существует ряд подходов к исследованию стрессоустойчивости, которые с различных сторон характеризуют её сущность и истоки. Целый ряд отечественных и зарубежных исследований связывает стрессоустойчивость с различными личностными качествами. Многие зарубежные ученые полагают, что в основе стрессоустойчивости лежат стратегии совладания со стрессом. Одним из важнейших понятий, характеризующих истоки психологической устойчивости к стрессу, стало понятие ресурсов стрессоустойчивости.

### 1.3 Способы и приемы повышения стрессоустойчивости

В последнее время уделяют огромное внимание, изучению адаптации человека при стрессовых ситуациях. Данное явление связано с увеличением ситуаций приводящих к стрессу, таких как техногенные катастрофы, экстремальные ситуации. В результате этого все больше увеличивается число хронических заболеваний. Такие ситуации требуют от человека адаптации. Адаптацию тесно связывают со стрессом. Стресс – это ответная реакция организма или напряжение (Ушакова Е.М., 2009).

Реакцию стресса вызывают стрессоры, человек старается адаптироваться к данной ситуации. Если организм не способен противостоять реакции стресса, данная ситуация вызывает определенное состояние депрессии, безнадежности, данная ситуация негативно сказывается на психике, затрудняет взаимодействие с окружающими людьми.

Данное явление способствует возникновению болезней из-за того, что организм ослаблен. Защитить организм от стресса помогает следующее:

- 1) изменение сферы деятельности;
- 2) расслабление, которое помогает снижению эмоционального напряжения (Каменюкин А.Г., 2008).

Полагается, что существует два механизма, повышающие адаптационные возможности индивида:

- 1) подавление;
- 2) активизация поведения (Каменюкин А.Г., 2008).

Многие авторы считают, что существует и третья реакция на стресс – это агрессия. В ответ на стресс в нормальных условиях у человека возникает чувство страха, тревоги, которое является защитным механизмом. Такое состояние в организме возникает практически всегда, при реакции на стрессовую ситуацию. В этом случае сердцебиение учащается, мышцы начинают напрягаться. В данном случае происходит мобилизация защитных

механизмов организма. Для реакции стресса не имеет значения положительная или отрицательная ситуация. Большое влияние оказывает сила стимулирующего фактора. Противостояние эмоциональному стрессу характерно для людей имеющих высокую эмоционально-волевою устойчивость. Данная группа людей преодолевает стрессовые состояния намного быстрее. Дистресс, возникает в результате негативного проявления стресса. Селье, утверждает, что дистресс – это состояние, которое может характеризоваться любыми нарушениями (по Моцкин Ю.В., 2006).

В.А. Абабков ввел ряд разновидностей стресса, к которым относится:

- 1) эффективность функционирования организма снижается;
- 2) подавление иммунной системы организма;
- 3) снижается активность белкового обмена (Абабков В.А., 2009).

Снижение определенных требований к личности. Проявляться могут требования из-за воздействия материальной среды и определенного окружения человека. Возникать же стрессогенные условия могут в результате требований и ограничений к личности. Монотонная работа может оказывать неблагоприятное влияние и создавать огромные проблемы.

По теории А. Маслоу, у человека имеется 5 основных (базовых) потребностей к ним относятся:

- 1) потребность в безопасности;
- 2) потребность в пище;
- 3) потребность в самоуважении;
- 4) потребность в самоутверждении;
- 5) потребность в социальном окружении (Маслоу А., 2003);

Если потребности удовлетворены, возникает достижение психологического благополучия. Угроза благополучию личности представляет, если потребности в домашней и рабочей сфере не удовлетворены. Или в ситуации, когда, личность переживает состояние стресса, то она изменяет свое поведение и направляет свои усилия против воздействия стресса (Реан А.А., 2006).

Ученые, которые исследовали процессы адаптации, считают, что она тесно связана с неврозами. Если происходят нарушения при адаптации – это может привести к развитию неврозов. Нарушение адаптации может проходить на следующих уровнях, социальном, личном, биологическом. Рамки, в которых может действовать организм, этому способствует психологическая адаптация. Индивидуальная адаптация, которая может определяться психологией личности, называется психологическая адаптация.

Из вышесказанного следует, что существует адаптационная система, которая называется антистрессовой. Под воздействием раздражителя стимулируется система антистресса. Если условия благоприятны, то активность повышается и, следовательно, возрастает уровень адаптации, раздражители, вызывающие реакцию стресса, становятся привычными (Демьянчук Р.В., 2006).

Для профилактики стресса огромное значение имеют следующие показатели:

- 1) образ жизни, интенсивность работы, взаимоотношения между окружающими вас людьми;
- 2) состояние как физическое, так и психологическое;
- 3) важно – это желание справиться со стрессом (ссылка) (Каменюкин А.Г., 2008).

Управлять своим психическим состоянием способен каждый человек, но порой за туманом личностных проблем, неразрешенных конфликтов и эмоционального перенапряжения человек не видит просвета. Чтобы научиться управлять и контролировать поведение человека, необходимы специальные условия для формирования своего положительного эмоционального настроения.

Мы рассмотрим наиболее актуальные, на наш взгляд, приемы по формированию стрессоустойчивости, представленные различными авторами (Каменюкин А.Г., 2008; Самоукина Н.В., 2006; Шепелева Л.Н., 2007):

1. Аутогенная тренировка, данная аутогенная тренировка представляет

метод снятия напряжения. Посредством самовнушения может быть достигнуто расслабление в состоянии гипноза. С помощью самоинструктажа на первой стадии человек приводит свой организм в состояние успокоения. Можно достигать эффектов в разных частях тела. Если происходит совместное сопровождение с дыхательными упражнениями, то приводит это к наилучшему эффекту. В стрессовых ситуациях, когда человеку необходимо прийти в состояние расслабления, он может представлять в сознании успокаивающие его приятные моменты или картины.

2. Изометрические упражнения. Даная техника основана на попеременном чередовании расслабления и напряжения групп мышц в определенном ритме. Для того чтобы добиться расслабления в разных мышцах, необходимо: сжимать и разжимать попеременно кулаки, давить на шею, попеременно оказывать давление подошвами ног в пол.

3. Мышечное расслабление. Данная методика заключается в кратковременном расслаблении и напряжении мышц, включая верхние мышцы тела и постепенно нижние. Зажимы в мышцах можно выявить путем напряжения и немедленного расслабления в мышцах. Состояние расслабления очень приятно и достигаться должно с помощью тренировок.

4. Медитация, позволяющая добиться состояние заметного расслабления, называется концентрированная медитация. Все внимание позволяет концентрироваться соответствующая поза лотоса. При этом, наступление покоя идет за счет вдохов и выдохов, дыхание с каждым разом становится глубже. Занятия, которые проходят регулярно доставляют человеку душевный и телесный покой, помогает в различных стрессовых ситуациях. Помогают совместно с занятиями по медитации и физические упражнения, такие как: танцы, бег, аэробика, волейбол, баскетбол.

По повышению уровня стрессоустойчивости, актуальными является формы работы: групповая и индивидуальная.

Групповая форма работы, которая включает в себя, не только взаимодействия между членами группы, но и взаимодействие с психологом.

Применяется, когда проблема носит межличностный характер.

Индивидуальная форма работы, когда проблемы носят индивидуальный характер, а не межличностный. Такая форма работы применяется, когда человек в силу каких-либо обстоятельств не может или отказывается работать в группе и испытывает чувство страха, тревожность и неуверенность в себе. Многие методы и приемы в совокупности с системами упражнений окажут наиболее эффективный результат (Рогов Е.И., 2006).

К таким упражнениям относят психогимнастические упражнения.

Психогимнастические упражнения имеют 2 главные цели, которые могут относиться к педагогической деятельности:

- 1) способность к достижению гармоничного состояния внутреннего мира, при этом происходит снятие психического напряжения;
- 2) такие упражнения позволяют развивать и поддерживать внутренние силы учителя, путем рефлексии своего состояния.

Постоянное выполнение педагогом психогимнастических упражнений позволяет педагогу: ориентироваться в своих чувствах и эмоциях, укреплять состояние психического здоровья, в результате чего здоровая личность педагога, способна к достижению успеха, профессиональному и личностному росту. Упражнения могут быть, как индивидуальны или группой. Могут в данном случае использоваться следующие техники – это снятие психоэмоционального напряжения, адаптационные, последние используются, для учителей, которые только пришли в новый коллектив (Самоукина Н.В., 2006).

Снижению уровня стресса способствует такой метод, как ролевая игра. С системой проигрывания определенных ролей, педагоги могут разыгрывать ситуацию и выход из нее, которая в реальной жизни приводит к стрессу. Роли в данном случае могут быть прописаны или спонтанны(Самоукина Н.В., 2006).

**Таким образом,** выбор методов и техник по повышению уровня стрессоустойчивости, разнообразен. Поэтому каждый педагог может выбрать

для себя наиболее подходящий.

### **Вывод по 1 главе**

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, поэтому исследования стрессоустойчивости являются одним из наиболее востребованных направлений психологии стресса. Под стрессоустойчивостью можно понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложных, стрессогенных условиях. В настоящее время в психологии существует ряд подходов к исследованию стрессоустойчивости, которые с различных сторон характеризуют её сущность и истоки. Целый ряд отечественных и зарубежных исследований связывает стрессоустойчивость с различными личностными качествами. Многие зарубежные ученые полагают, что в основе стрессоустойчивости лежат стратегии совладания со стрессом. Одним из важнейших понятий, характеризующих истоки психологической устойчивости к стрессу, стало понятие ресурсов стрессоустойчивости.

Результаты анализа литературы по проблеме ресурсов стрессоустойчивости свидетельствуют о том, что это понятие включает в себя множество различных психологических явлений. К числу таких ресурсов можно отнести жизнестойкость, личностный адаптивный потенциал, самоэффективность и позитивное мышление, позитивную Я-концепцию, коммуникативные навыки и широкую сеть социальной поддержки, психологическую культуру, продуктивные стратегии совладающего поведения. Многие из этих ресурсов находятся под контролем человека, они могут осознанно использоваться в необходимых ситуациях, причем их правильному выбору и применению можно обучить людей любого

возраста. Таким образом, развитие стрессоустойчивости за счет укрепления её ресурсов представляется вполне решаемой задачей.

## **Глава 2. Рассмотрение проблемы отклоняющегося поведения подростков**

### **2.1 Понятие отклоняющегося поведения в психологии**

Отклоняющееся поведение как определенный конструктор изучалось разными научными направлениями и школами в аспекте таких понятий, как: «девиантное поведение», «асоциальное поведение», «делинквентное поведение», «аддиктивное поведение», «отклоняющееся поведение», «деструктивное поведение». Остановимся на варианте трактования понятия «отклоняющееся поведение».

С.С. Фролов определяет отклоняющееся(девиантное) поведение как поведение индивида или групп, которое не соответствует общепринятым нормам, в результате чего эти нормы ими нарушаются (по Змановской Е.В., 2003).

Согласно теории И.С. Кона, отклоняющееся поведение – «это система поступков, отклоняющих от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали» (Кон И.С., 1989).

Как отмечает В.А. Пятунин, отклоняющееся (девиантное) поведение – это поведение, отклоняющееся от установленных норм и стандартов поведения, принятых в данном обществе. Такое поведение можно определить как отдельные поступки (или их совокупность), входящие в противоречие с принятыми в обществе юридическими, моральными и социальными нормами (Пятунин В.А., 1999).

Интерес представляет определение В.Д. Менделевича, который утверждает, что девиантное поведение – это система поступков, противоречащих принятым в обществе нормам и проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении



процесса самоактуализации или уклонения от нравственного и эстетического контроля над собственным поведением (Менделевич В.Д., 2005).

Особенностью отклоняющегося поведения является то, что оно рассматривается в пределах медицинской нормы. Оно не должно отождествляться с психическими заболеваниями или патологическими состояниями, хотя и может сочетаться с последними.

В случае психического расстройства имеет место патологическое поведение психически больного человека. Патологическое поведение отклоняется от медицинских норм, требует первостепенного медицинского вмешательства и изучается психиатрией как, например, девиантное поведение психически больных. Патологическое поведение подразумевает, что под воздействием болезненного состояния способность личности осознавать и контролировать свои действия существенно снижается.

Еще одной особенностью отклоняющегося поведения является то, что оно сопровождается различными проявлениями социальной дезадаптации (нарушение адаптации). Данное поведение совсем не обязательно приводит к болезни или смерти, но закономерно вызывает или усиливает состояние социальной дезадаптации. Состояние дезадаптации, в свою очередь, может быть самостоятельной причиной отклоняющегося поведения личности.

Следует заметить, что термин «отклоняющееся поведение» может применяться к детям не младше 5 лет, а в строгом смысле – после 9 лет. Ранее 5 лет необходимые представления о социальных нормах в сознании ребенка просто отсутствуют, а самоконтроль осуществляется с помощью взрослых. Только к 9-10 годам можно говорить о наличии у ребенка способности самостоятельно следовать социальным нормам. Если же поведение ребенка младше 5 лет существенно отклоняется от возрастной нормы, то его целесообразно рассматривать как одно из проявлений незрелости, невротических реакций или нарушений психического развития (Змановская Е.В., 2003).

При всей относительности понятия «отклоняющее поведение» за ним, тем не менее, скрываются вполне реальные и различимые социальные явления, проявляющихся в различных видах и причинах.

Каковы же основные причины, обуславливающие высокую степень вероятности отклонений от социальных норм? Таковыми причинами являются:

- 1) социальное неравенство. Это находит выражение в низком подчас нищенском, уровне жизни большей части населения, в первую очередь молодежи; в расслоении общества на богатых и бедных, безработица, инфляция, коррупция и т.д.;
- 2) морально-этический фактор отклоняющего поведения выражается в низком морально-нравственном уровне общества, бездуховности, психологии вещизма, отчуждении личности. Жизнь общества с рыночной экономикой напоминает базар, на котором все продается и покупается, торговля рабочей силой и телом является рядовым событием. Деградация и падение нравов находят свое выражение в массовой алкоголизации, бродяжничестве, распространении наркомании, взрыве насилия и правонарушениях;
- 3) окружающая среда, которая нейтрально-благосклонно относится к отклоняющемуся поведению. Молодые девианты в большинстве своем выходцы из неблагоприятных семей. Неблагоприятные условия жизни и воспитание в семье, проблемы овладения знаниями и связанные с неудачами в учебе, неумение строить отношения с окружающими возникающие на этой основе конфликты, различные психофизические отклонения в состоянии здоровья, как правило, ведут к кризису духа, потере смысла существования (Битенский В.С., Личко А.Е., Херсонский Б.Г., 1991).

**Таким образом,** отклоняющееся поведение – это поступки, противоречащие принятым в обществе нормам. Особенности такого поведения является: социальная дезадаптация, рассмотрение

отклоняющегося поведения медицинскими нормами, так как воздействием болезненного состояния способность личности осознавать и контролировать свои действия существенно снижается.

## **2.2 Формы и причины отклоняющегося поведения подростков**

Общей закономерностью отклоняющегося поведения выступает факт относительно устойчивой взаимосвязи между различными формами девиаций. Эти взаимосвязи могут носить вид индукции нескольких форм социальной патологии, когда одно явление усиливает другое.

На сегодняшний день составлена определенная система форм отклоняющегося поведения. Рассмотрим базовые формы, наиболее связанные с проявлением в подростковом возрасте.

**Преступность.** В отечественной психологии истоки отклоняющегося поведения и соответственно правонарушений подростков и юношества принято искать в трудновоспитуемости и педагогической или социально-культурной запущенности. И если криминология – наука, признанная дать ответ на вопрос о причинах совершения преступлений, педагогика – о средствах перевоспитания и педагогических мерах профилактики, социология – о действиях социальных законов, то роль психологии – раскрыть психологические механизмы совершения преступления, включая и такой компонент, как субъективный, личностный смысл такого поведения для подростка (Березин С.В., 1995).

Исследователями выделяются следующие внутренние, психологические факторы, которые могут приводить к совершению преступлений несовершеннолетними:

- 1) потребность в престиже, в самоуважении;
- 2) потребность в риске;
- 3) эмоциональная неустойчивость;
- 4) агрессивность;
- 5) наличие акцентуации характера;

- 6) отклонения в психическом развитии;
- 7) низкое самоуважение;
- 8) неадекватная самооценка (Максимова Н.Ю., 1996).

Противоправные действия в подростковой возрасте являются еще более осознанными и произвольными, происходит отчуждение от семьи на фоне семейных проблем и «непедагогических» методов воспитания.

**Наркомания** – это общее название для комплекса причин и следствий, связанных с употреблением наркотических веществ. К наркотическим веществам относятся те, что вызывают особое состояние нервной системы – наркотическое опьянение. Наиболее известные среди них: опий, морфий, гашиш, болеутоляющие лекарства. Наркомания – это болезнь века. Десять лет назад этой болезнью было поражена лишь небольшая часть празднующейся молодежи. Сегодня и занятые, скромные подростки, не против того, чтобы побаловаться наркотиком. Общими причинами приобщения молодежи к наркотикам являются:

- 1) лишнее, не задействованное продуктивной работой, время;
- 2) отсутствие контроля в семье за тем, чем занимаются дети;
- 3) конфликтная атмосфера в семье и возникшая на этой основе детская тревожность и напряженность;
- 4) употребление наркотиков родителями, другими членами семьи;
- 5) хранение наркотиков дома;
- 6) наркотическая наследственность;
- 7) состояние фрустрации, в которое впадает часть детей после того, как их надежды на что-то достичь, не осуществились (Битенский В.С., Личко А.Е., Херсонский Б.Г., 1991).

Естественно, в каждом конкретном случае толчок к употреблению наркотика обусловлен неповторимыми стечениями обстоятельств, совокупным действием, слиянием внешних и внутренних причин. Нельзя исключать и случайность. Поэтому основное направление учебно-воспитательных учреждений – предупредительная, профилактическая работа

с учениками всех возрастов. Главное внимание обращается на то, чтобы уже в раннем возрасте убедить детей относиться к наркотикам, как к наибольшему злу, воспитать у них ответственное отношение к своему будущему, сформировать личностное невосприятие асоциальных форм удовлетворения потребностей (Битенский В.С., Личко А.Е., Херсонский Б.Г., 1991).

**Алкоголизм.** Во всем мире употребление несовершеннолетними алкоголя прогрессирует. Потребление алкоголя детьми и подростками относится к числу наиболее острых социальных и педагогических проблем. Алкоголь по сравнению с наркотиками еще более вреден для нервной системы. Среди наиболее распространенных форм борьбы с пьянством и алкоголизмом – просветительные запрещающие меры.

Профилактические действия:

- 1) запрещение употребления слабых тонизирующих напитков на школьных праздниках;
- 2) проведение групповой антиалкогольной терапии;
- 3) постоянное объяснение и показ детям, что есть много других способов проведения досуга и отдыха (Максимова Н.Ю., 1996).

**Суицид.** От латинского «убивать себя» – это умышленное лишение себя жизни. Крайняя точка в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения. Суицидальное поведение – осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. В структуре суицидального поведения выделяют – собственно – суицидальные действия, – суицидивные проявления (мысли, намерения, чувства, высказывания). Возраст существенно влияет на особенности суицидального поведения. Например, кризисные периоды жизни, такие как подростковый возраст. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причем лишь немногие из них достигают своей цели (Максимова Н.Ю., 1996).

В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. Другим важным фактором, к сожалению относительно мало изученным, выступает влияние подростковой субкультуры. Примером может служить поведение подростков, следующих примеру своих кумиров.

Профилактика суицидального поведения может решать различные задачи: контроль и ограничение доступа к различным средствам аутоагрессии, контроль факторов и групп риска. Психологическая превенция суицида осуществляется преимущественно в форме обучения распознаванию суицидальных проявлений и оказанию своевременной помощи близким людям (Максимова Н.Ю., 1996).

**Побеги из дома, бродяжничество.** Бродяжничество является одной из крайних форм аутсайдерства. Бродяжничество можно охарактеризовать как отклоняющееся поведение, оно всегда сопряжено с другими видами отклоняющегося поведения: алкоголизмом, наркоманией, преступностью. Бродяжничество наносит морально-психологический ущерб самой личностью и тем, кто с ними сталкивается. Причинами побегов из дома подростков являются, как правило, потерянные семейные и родственные связи, а также связи со школой. Среди юношей преобладают эмансипационные побеги, среди девушек – демонстрационные. Уходы осуществляются в одиночку, без всякой подготовки и раздумий, о возможных трудностях и лишениях. Подростки ночуют на вокзалах, чердаках и т.п., питаются впроголодь, попрошайничая или воруя, нередко подросток попадает в асоциальную или криминальную компанию, начинает употреблять алкоголь или наркотики (Осипова А.А., 2002).

**Таким образом,** можно сделать вывод о том, что отклоняющееся поведение должно быть рассмотрено и известно во всех его проявлениях как родителям, так и учителям, воспитателям, руководителям молодежи. Правильное поведение взрослых при появлении факторов, приводящие к

отклоняющему поведению подростков, поможет решить создающуюся проблему на этапе ее раннего становления.

### **Вывод по 2 главе**

Понятие «отклоняющее поведение» обозначает систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам. Следовательно, девиантным является поведение, отклоняющееся от установленных обществом норм и стандартов, будь то нормы психического здоровья, права, культуры, морали, а также поведение, не удовлетворяющее социальным ожиданиям данного общества в конкретный период времени. Особенности такого поведения являются: социальная дезадаптация, рассмотрение отклоняющегося поведения медицинскими нормами, так как воздействием болезненного состояния способность личности осознавать и контролировать свои действия существенно снижается.

Исходя из причин отклоняющегося поведения, можно сделать вывод о том, что такое поведение должно быть рассмотрено и известно во всех его проявлениях как родителям, так и учителям, воспитателям, руководителям молодежи. Правильное поведение взрослых при появлении факторов, приводящие к отклоняющему поведению подростков, поможет решить создающуюся проблему на этапе ее раннего становления.



### **Глава 3. Экспериментальное исследование особенностей стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению**

#### **3.1 Организация и методы исследования**

Как отмечалось нами выше, отклоняющееся поведение обозначает систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей проявления стрессоустойчивости и её повышении у подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1» с. Целинное Целинного района. В исследовании принимали участие учащиеся подросткового возраста, общий объем выборки составил 16 человек.

Нами были определены **этапы экспериментального исследования:**

- 1. Конститурующий этап* – определение степени выраженности показателей отклоняющегося и изучение особенностей проявления стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.
- 2. Формирующий этап* – составление и реализация программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.
- 3. Контрольный этап* – определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

#### *Конститурующий этап*

Исследование стрессоустойчивости и склонности к отклоняющемуся поведению осуществлялось посредством следующих методик:

**Опросники «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению) (А.Н. Орел) (приложение 1).**

Опросник содержит мужской (98 вопросов) и женский (107 вопросов) виды бланков. Испытуемому предлагается два варианта ответов – «да», «нет», из которых необходимо выбрать один, который наиболее подходит именно ему. После чего подсчитывается сумма набранных баллов по каждой из шкал, где есть совпадение с ключом:

- шкала установки на социально-желательные ответы;
- шкала склонности к нарушению норм и правил;
- шкала склонности к аддиктивному поведению;
- шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению;
- шкала склонности к агрессии и насилию;
- шкала волевого контроля эмоциональных реакций;
- шкала склонности к делинквентному поведению.

**Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд) (приложение 2).**

Испытуемому предложено 33 вопроса, в ответе на каждый из которых необходимо обвести число в соответствующем их ответу столбце – «сильно», «иногда», «никогда». После чего подсчитывается общая сумма набранных баллов по четырем столбцам:

- от 0 до 12 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости;
- от 13 до 27 баллов – средний уровень стрессоустойчивости;
- от 28 баллов и выше – низкий уровень стрессоустойчивости.

Данные опроса и анкетирования подвергались количественной обработке и качественной интерпретации.

#### *Формирующий этап*

На данном этапе исследования составлялась и реализовывалась программа с элементами тренинговых упражнений, направленная на повышение стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

### *Контрольный этап*

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика уровня стрессоустойчивости с целью определения эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

### **3.2 Особенности проявления стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (констатирующий этап)**

Особенности стрессоустойчивости подростков выявились с помощью диагностической анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)

В результате проведения анкеты были получены следующие результаты (рисунок 1).



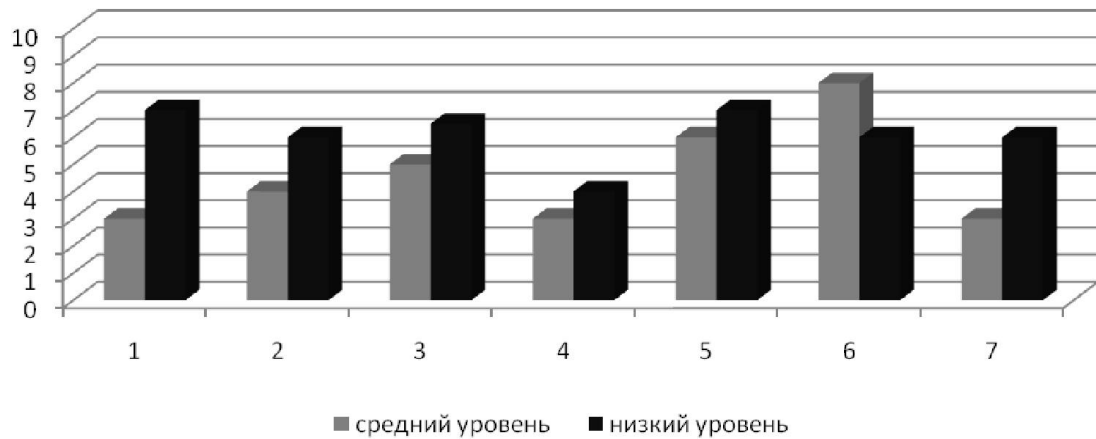
**Рисунок 1. Диаграмма распределения подростков по уровням стрессоустойчивости (N=16)**

Как видно из рисунка, подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости не выявлено, средний уровень стрессоустойчивости выявлен у 11 подростков (69% от общей выборки) это говорит о том, что у этих детей уже проявляются цепныереакции физических и умственно-психических нарушений. Низкий же уровень стрессоустойчивости выявлен у 5 подростков, что составляет 31% от общей выборки, можно сделать вывод,

что эти дети глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья.

Следующий этап нашей работы сводился к характеристике отклоняющегося поведения подростков с различным уровнем стрессоустойчивости.

С этой целью в каждой из подвыборок подростков (с низким и средним уровнем стрессоустойчивости) был проведен **опросник «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению) (А.Н. Орел)**. Данные, полученные в результате обработки эмпирических данных, представлены на **рисунке 2**.



Примечание: 1 - шкала установки на социально-желательные ответы, 2 - шкала склонности к нарушению норм и правил, 3 - шкала склонности к аддиктивному поведению, 4 - шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, 5 - шкала склонности к агрессии и насилию, 6 - шкала волевого контроля эмоциональных реакций, 7 - шкала склонности к делинквентному поведению.

**Рисунок 2. Графическое изображение выраженности показателей отклоняющегося поведения у подростков с различным уровнем стрессоустойчивости (N=16)**

Как видно из **рисунка 2**, для низкого уровня стрессоустойчивости в структуре отклоняющегося поведения подростков характерны высокие показатели склонности к агрессии и насилию, что говорит о высокой агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции

использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций; высокие показатели склонности к аддиктивному поведению, характеризуются психической предрасположенностью к уходу от реальности посредством изменения своего состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем.

Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре отклоняющегося поведения подростков можно отметить установки волевого контроля эмоциональных реакций. Это свидетельствуют о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Как показывают рисунки, подростки с низким уровнем стрессоустойчивости имеют большую предрасположенность к проявлению отклоняющегося поведения, именно данная подвыборка была определена в качестве экспериментальной группы, в которой была проведена программа, направленная на повышение стрессоустойчивости.

### **3.3 Методическое обоснование и описание программы по повышению стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (формирующий этап)**

Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности,

прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром. Социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они носят поддерживающий характер, а также влиять на физиологические показатели здоровья.

Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии, то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Исследования индивидуальных психологических ресурсов совладания со стрессом принадлежат к числу актуальных и перспективных направлений в психологии. Это связано с воздействием на человека возрастающего числа разнообразных стрессогенных факторов, к которым относятся как природные изменения, так и перемены в социальной жизни, снижающие работоспособность человека и обостряющие проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Часто различные виды деятельности человека, протекающие в стрессогенных условиях, требуют усиленного расхода ресурсов человека и предъявляют требования к его стрессоустойчивости и адаптивности.

Умение успешно справляться с состоянием стресса и сведение к минимуму его негативного влияния – является важным навыком для каждого человека. Для этого необходимо знание своих ресурсов, возможность их развивать, использовать и оперировать ими в процессе совладания со стрессом. Кроме того, ресурсы совладания со стрессом играют предикативную роль применительно к реакциям, вызванным этим стрессом.

К ресурсам совладания в рамках транзактных моделей стресса относят: физиологические, психологические, когнитивные качества, личностные характеристики, типологические особенности личности, социальную поддержку, финансовое благополучие, жизненный опыт, личностные ценности.

**Цель:** создание условий для проявления и повышения стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению.

**Задачи:**

- 1) создать эмоционально положительный климат в группе;
- 2) познакомить с конструктивными способами совладания со стрессом;
- 3) сформировать навыки реагирования на трудную жизненную ситуацию;
- 4) сформировать и развить навыки эмоционального контроля и саморегуляции;
- 5) выработать психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний;
- 6) развить навыки принятия разных ролей; самоанализ, рефлексия, принятие собственной роли.

**Принципы:**

- 1) принцип системности – предполагает использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач;
- 2) принцип единства диагностики и коррекции;

- 3) принцип нормативности развития – учитываются не только психологические особенности подростков, но и особенности данного возраста;
- 4) деятельностный принцип коррекции;
- 5) учёт эмоциональной сложности материала – проводимые упражнения, занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный фон, стимулировать положительные эмоции.

**Длительность проведения программы:** программа состоит из 9 занятий. Она реализуется на протяжении 4 недель, занятия проходят два-три раза в неделю, продолжительностью 60 минут каждое занятие.

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Структура занятия:** количество занятий 9. Длительность каждого занятия 60 минут.

**Ожидаемые результаты:** данная программа предполагает создание эмоционально положительного климата в группе, знакомство с конструктивными способами совладания со стрессом, формирование навыков реагирования на трудную жизненную ситуацию, выработку психотехник видоизменения, ослабление стрессовых переживаний.

В основу программы включены упражнения, предложенные Мониной Г.Б. (2007, 2009), Улыбиной Ю.Н. (2006), Фонтана Д. (1995), Щербатых Ю.В. (2008).

#### Тематический план

№ занятия (цель)	Основные упражнения	Цель упражнения
<b>Занятие 1</b> (установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «стресса» и его проявлением).	<b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Смысл моего имени»  <i>Упражнение 2</i> «Заключение»	- Знакомство и создание доверительной атмосферы, дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность. - Установление взаимопонимания и правил общения в группе.  - Эмоциональное отреагирование участников группы. - Погружение в тему.



	<p>контракта»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 3</i> «Стаканчик»</p> <p>Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. Актуализация стрессовых ситуаций</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Звуковая гимнастика»</p> <p><b>3. Заключительный этап</b> <i>Упражнение 5</i> «Закончи предложение»</p> <p><i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>- Улучшение эмоционального состояния человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 2</b> (знакомство с приемами снижения стрессового состояния, улучшения настроения; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях).</p>	<p><b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Кто родился в мае...»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Лимон»</p> <p>Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме.</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Ароматерапия» <i>Упражнение 4</i> «Дыхательная</p>	<p>- Создание доброжелательных отношения друг с другом, сплочение коллектива.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.</li> <li>- Погружение в тему.</li> </ul> <p>- Улучшение эмоционального состояния человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение предназначено для того чтобы достичь кардиокогерентности и помочь сердцу и мозгу победить стресс.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

	<p>гимнастика»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 5</i> «Обмен впечатлениями от занятия» <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	
<p><b>Занятие 3</b> (научить правильно реагировать на стрессовые ситуации, разобраться со своими внутренними ресурсами, которые повышают выносливость и работоспособность, пополнить свои знания навыками медитации и разобраться в путях уравновешивания эмоционального состояния).</p>	<p><b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «В алфавитном порядке»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Я на твоём месте»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Лабиринт» <i>Упражнение 4</i> «Разговор о сложной ситуации» <i>Упражнение 5</i> «Путешествие» (медитация)</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие невербальной сферы общения.</li> <li>- Способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и «проигрывать» ситуацию за него. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие чувства доверия.</li> </ul> </li> <li>- Переформулировка проблемы.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</li> <li>- Эмоциональное отреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 4</b> (познакомить участников тренинга с техниками, повышающими стрессоустойчиво</p>	<p><b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Приветствие»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание доброжелательных отношения друг с другом.</li> <li>-</li> <li>Осознание собственного эмоционального поля восприятия стресса.</li> </ul>

<p>сть, предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать эффективные результаты).</p>	<p>«Ассоциации»</p> <p>Краткое сообщение ведущим о технике «Привлечение необходимого ресурса»</p> <p><i>Упражнение 3 «Незаконченные предложения»</i></p> <p><i>Упражнение 4 «Мельница»</i></p> <p><i>Упражнение 5 «И тут Вы ему говорите»</i></p> <p><b>3. Заключительный этап</b></p> <p><i>Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»</i></p>	<p>- Погружение в тему.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить участников тренинга с техникой «Привлечение необходимого ресурса» и предоставить возможность практиковать её в жизни.</li> <li>- Проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной.</li> </ul> </li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 5</b> (обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса).</p>	<p><b>1.Организационный этап</b></p> <p><i>Упражнение 1 «Построимся»</i></p> <p><b>2. Основной этап</b></p> <p><i>Упражнение 2 «Мыльный пузырь»</i></p> <p><i>Упражнение 3 «ДА» значит «НЕТ»</i></p> <p><i>Упражнение 4</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие экспрессии и навыков невербального общения. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переформулировка проблемы.</li> <li>- Научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.</li> <li>- Совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.</li> <li>- Способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.</li> </ul> </li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

	<p>«Обвинение и защита»</p> <p><i>Упражнение 5</i> «Неожиданный звонок»</p> <p><i>Упражнение 6</i> «Сундучок в дорожку»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b></p> <p><i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</p>
<p><b>Занятие 6</b> (обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса).</p>	<p><b>1.Организационный этап</b></p> <p><i>Упражнение 1</i> «Ассоциации с погодой»</p> <p><b>2. Основной этап</b></p> <p><i>Упражнение 2</i> «Нахал»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Случай в лифте»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Скала»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b></p> <p><i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>- Сформировать умение строить доверительные и доброжелательные отношения друг с другом.</p> <p>- Совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>- Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.</p> <p>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</p> <p>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</p>
<p><b>Занятие 7</b> (расширение представлений о</p>	<p><b>1.Организационный этап</b></p> <p><i>Упражнение 1</i></p>	<p>- Создание более тесного контакта между членами группы.</p>

<p>стрессовых ситуациях, собственном внутреннем мире и собственных возможностях).</p>	<p>«Остров»</p> <p><b>2. Основной этап</b>  <i>Упражнение 2</i>  «Суд над стрессом»</p> <p><i>Упражнение 3</i>  «Уверенный - наглый - робкий»  <i>Упражнение 4</i>  «Групповой портрет»</p> <p><i>Упражнение 5</i>  «Пластическое изображение гнева»</p> <p><b>3. Заключительный этап</b>  <i>Упражнение 6</i>  «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.</li> <li>- Обучение различать поведение разного типа.</li> <li>- Развитие сотрудничества и конструктивного взаимодействия в малых группах.</li> <li>- Отреагирование гнева через движение.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 8</b>  (показать участникам тренинга на методы направленные на снижение эмоционального напряжения, на формирование уверенности в себе, способность снизить агрессию в поведении, развить коммуникативные навыки и контактность)</p>	<p><b>1.Организационный этап</b>  <i>Упражнение 1</i>  «Страхни!»</p> <p><b>2. Основной этап</b>  <i>Упражнение 2</i>  «Скала»</p> <p><i>Упражнение 3</i>  «Лабиринт»</p> <p><i>Упражнение 4</i>  «Спусти пар»</p> <p><i>Упражнение 5</i>  «Агрессивное поведение»</p> <p><i>Упражнение 6</i>  «Достижение цели»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стряхнуть все негативное, ненужное и мешающее.</li> <li>- Помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.</li> <li>- Найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.</li> <li>- Работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.</li> <li>- Разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.</li> <li>- Настроить на успех.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

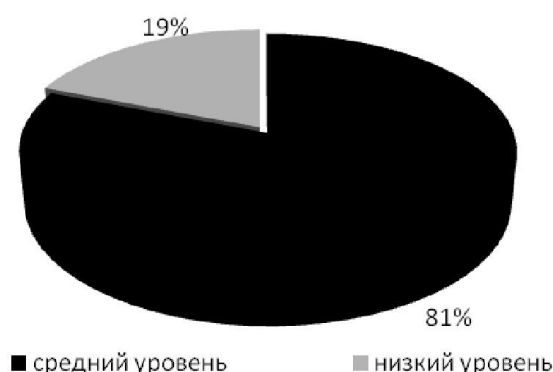
	<b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»	
<b>Занятие 9</b> (познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты).	<b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <b>2. Основной этап</b> Небольшое сообщение о теме тренинга <i>Упражнение 2</i> «Разминка» <i>Упражнение 3</i> «Расслабление шеи»  <i>Упражнение 4</i> «Медитативное дыхание»   <i>Упражнение 5</i> «Медитация в движении»   <i>Упражнение 6</i> «Стряхните» с себя напряжение» <b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие и создание доверительной атмосферы.</li> <li>- Погружение в тему.</li> <li>- Позволит участникам сосредоточиться на работе.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</li> <li>- Познакомить участников тренинга с такой техникой, как медитация и предоставить возможность практиковать её в жизни.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта, снять напряжение.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

Содержание программы, направленной на повышение стрессоустойчивости подростков, представлено в **приложении 3.**

### 3.4 Определение эффективности программы в повышении стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению (контрольный этап)

После реализации программы с целью проверки ее эффективности была проведена повторная диагностика особенностей стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению в экспериментальной и контрольной группах.

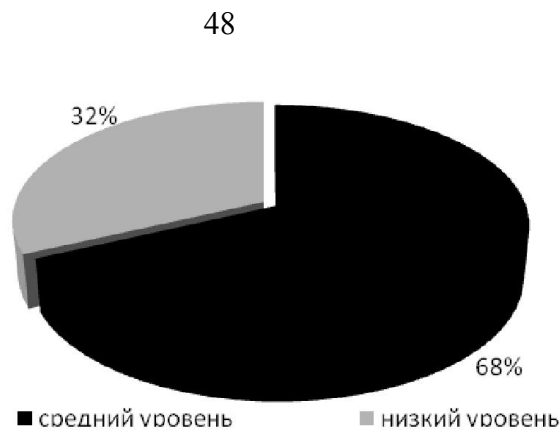
В результате проведения анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд) в экспериментальной группе были получены следующие данные (рисунок 3).



**Рисунок 3. Результаты проведения повторной анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» в экспериментальной группе (N=5)**

Из полученных данных видно, что у подростков, входящих в экспериментальную группу доминирует средний уровень стрессоустойчивости, из этого можно сделать вывод, что у этих подростков заметно повышение стрессоустойчивости благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию.

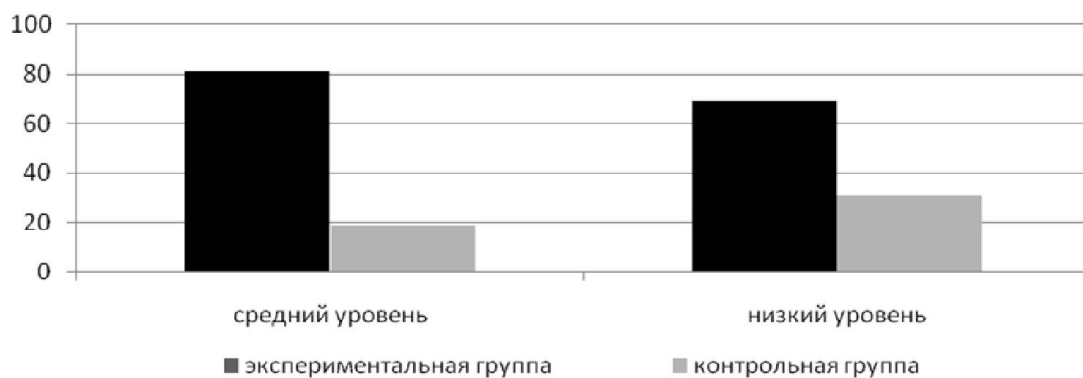
Проведение повторной диагностики «Какова ваша устойчивость к стрессу?» в контрольной группе дало следующие результаты (рисунок 4).



**Рисунок 4. Результаты проведения повторной анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» в контрольной группе (N=4)**

По результатам проведения диагностики в контрольной группе видно, что у большинства подростков, так же, доминирует средний уровень стрессоустойчивости, что позволяет нам говорить о том, что эти подростки не менее устойчивы к стрессу.

Нами было проведено сравнение результатов после проведения повторной диагностики (**рисунок 5**).



**Рисунок 5. Методика «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (повторная диагностика) (N=16)**

Таким образом, если на первом этапе эксперимента результаты в обеих выборках были практически идентичными, то после проведения занятий в показателях членов экспериментальной группы наблюдается положительная динамика.



Подводя итог экспериментальному исследованию, можно сделать **вывод**, что все приведенные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о том, что проведенная работа оказалась эффективной. Хотя повышение стрессоустойчивости наблюдалось как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в первой группе этот факт проявил себя значительно ярче.

### **Выводы по 3 главе**

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ особенностей проявления стрессоустойчивости и возможности её повышения у подростков склонных к отклоняющемуся поведению. В ходе исследования была проведена диагностика в двух выборках испытуемых – экспериментальной и контрольной.

Обобщение результатов психологической диагностики проявлений стрессоустойчивости показало, что показатели в экспериментальной и контрольной группе близки.

Для проверки эффективности предложенной программы был организован соответствующий эксперимент. Результаты статистического анализа результатов эксперимента подтверждают наличие достоверных различий по обеим методикам между контрольной и экспериментальной группами после проведения развивающей работы. Таким образом, предложенная программа, направленная на повышение стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению, показала эффективность.

## Заключение

Данное исследование было направлено на анализ повышения стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению. В его основу была положена гипотеза о том, стрессоустойчивость подростков, склонных к отклоняющемуся поведению и имеющих различную степень выраженности его показателей, имеет специфику проявления, следствием чего является необходимость развивающей работы по её повышению.

В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по вопросам повышения стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению. Результаты такого анализа показали, что исследования стрессоустойчивости являются одним из наиболее востребованных направлений психологии стресса. В рамках этого направления под стрессоустойчивостью принято понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в условиях стресса.

Результаты анализа литературы показали, что в психологии к настоящему моменту сложился целый ряд подходов к исследованию стрессоустойчивости, которые с различных сторон характеризуют её сущность и истоки. Целый ряд отечественных и зарубежных исследований связывает стрессоустойчивость с различными личностными качествами. Многие зарубежные ученые полагают, что в основе стрессоустойчивости лежат стратегии совладания со стрессом. Одним из важнейших понятий, характеризующих истоки психологической устойчивости к стрессу, стало понятие ресурсов стрессоустойчивости.

К числу таких ресурсов можно отнести жизнестойкость, личностный адаптивный потенциал, самоэффективность и позитивное мышление, позитивную Я-концепцию, коммуникативные навыки и широкую сеть социальной поддержки, психологическую культуру, продуктивные стратегии совладающего поведения. Многие из этих ресурсов находятся под контролем человека, они могут осознанно использоваться в необходимых ситуациях, причем их правильному выбору и применению можно обучить людей любого возраста. Таким образом, развитие стрессоустойчивости за счет укрепления её ресурсов представляется вполне решаемой задачей.

Анализ литературы по вопросам стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению, показал, что данные психологических исследований свидетельствуют о наличии у этих детей таких особенностей, оказывающих негативное влияние на стрессоустойчивость. Для них свойственны следующие психологические особенности, которые могут затруднять их адаптацию к новым условиям жизнедеятельности и снижать их стрессоустойчивость: потребность в престиже, в самоуважении, потребность в риске, эмоциональная неустойчивость, агрессивность, наличие акцентуации характера, отклонения в психическом развитии, низкое самоуважение, неадекватная самооценка. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

Таким образом, результаты теоретического анализа убедительно свидетельствуют в пользу обоснованности предположения о наличии особенностей повышения стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению, связанных с её относительно низким уровнем. Для проверки этой гипотезы было организовано соответствующие эмпирическое исследование с использованием комплекса необходимых методов и методик.

В ходе эмпирического исследования были проанализированы особенности проявления стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах. Обобщение результатов психологической диагностики проявлений стрессоустойчивости показало, что показатели в экспериментальной и контрольной группах близки.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии достоверных различий в проявлении стрессоустойчивости у экспериментальной и контрольной группах. Следовательно, можно сделать вывод о том, что существуют особенности проявления стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению, которые определяются её относительно низким уровнем. Из этого вывода вытекает заключение о необходимости развивающей работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости у воспитанников детского дома.

В соответствии с полученными выводами нами была составлена коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости подростков склонных к отклоняющемуся поведению. Основное внимание в предложенной коррекционной программе уделяется формированию различных ресурсов стрессоустойчивости. Основными задачами, на решение которых направлена данная программа, является ознакомление участников с конструктивными способами совладания со стрессом, формирование навыков правильного реагирования на трудную жизненную ситуацию, развитие навыков эмоционального контроля и саморегуляции.

Для проверки эффективности предложенной программы был организован соответствующий психолого-педагогический эксперимент. В ходе эксперимента были получены данные, свидетельствующие о том, что предложенная программа, направленная на развитие стрессоустойчивости у подростков склонных к отклоняющемуся поведению, имеет высокую эффективность.

**Таким образом,** гипотеза о том, стрессоустойчивость подростков, склонных к отклоняющемуся поведению и имеющих различную степень выраженности его показателей, имеет специфику проявления, а тренинговые упражнения способствуют повышению стрессоустойчивости подростков, склонных к отклоняющемуся поведению, полностью подтвердилась.

**Список литературы**

1. *Абабков, В.А.* Адаптация к стрессу [Текст] / В.А. Абабков. – СПб., 2009. – 375с.
2. *Березин, С.В.* Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков [Текст] / С.В. Березин. – Самара, 1995. – 83с.
3. *Битенский, В.С.* Психологические факторы в развитии токсикомании у подростков [Текст] / В.С. Битенский, А.Е. Личко, Б.Г. Херсонский. – Москва, 1991. – 55с.
4. *Бодров, В.А.* Проблема преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №2. – С. 117-120.
5. *Бодров, В.А.* Проблема преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – №3. – С. 106-113.
6. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы [Текст] / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 136с.
7. *Бохан, Т.Г.* Онтогенетический аспект стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации [Текст] / Т.Г. Бохан // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – №296. – С. 200-205.
8. *Бохан, Т.Г.* Системные детерминанты стрессоустойчивости в возрастном и этнопсихологическом контекстах [Текст] / Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2007. – №25. – С. 180-185.
9. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
10. *Ганзен, В.А.* Системное описание в психологии [Текст] / В.А. Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984. – 176с.
11. *Грановская, Р.* Элементы практической психологии [Текст] / Р. Грановская. – СПб., 1997. – 655с.
12. *Гринберг, Дж.* Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

13. *Демьянчук, Р.В.* Как не сгореть у учительского стола: советы психолога / Демьянчук Р.В. / Под.ред. Л.М. Шипициной // Серия «Психологическая наука – школе». – СПб.: «Просвещение», 2006. – 93с.
14. *Джонс, Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] / Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 352с.
15. *Змановская, Е.В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288с.
16. *Каменюкин, А.Г.* Антистресс – тренинг [Текст] / А.Г. Каменюкин. – СПб.: Питер, 2008. – 224с.
17. *Карпов, А.В.* Психология менеджмента [Текст] / А.В. Карпов. – М.: Гардарики, 2007. – 584с.
18. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368с.
19. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2003. – 368с.
20. *Кон, И.С.* Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М.: Аст – Пресс, 1989. – 256с.
21. *Крюкова, Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – №2. – С. 5-16.
22. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2004. – 432с.
23. *Лазарус, Р.С.* Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
24. *Максимова, Н.Ю.* О Склонности подростков к аддиктивному поведению [Текст] / Н.Ю. Максимова // Психологический журнал. –1996. – Т.17. – №3.– С.149-152.
25. *Маршук, В.Л.* Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В.Л.

- Марищук, Ю.М. Елузов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М., 1984. – 191с.
26. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимова. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260с.
27. *Маслоу, А.* Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 432с.
28. *Менделевич, В.Д.* Психология девиантного поведения [Текст] / В.Д. Менделевич. – СПб: Речь, 2005. – 445с.
29. *Монина, Г.Б.* Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб.: «Речь», 2007. – 224с.
30. *Монина, Г.Б.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивое» [Текст] / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250с.
31. *Моцкин, Ю.В.* Психологические основы профилактики перенапряжения [Текст] / Ю.В. Моцкин. – СПб.: Алетейя, 2006. – 263с.
32. *Наенко, Н.И.* Психическая напряженность [Текст] / Н.И. Наенко. – М.: МГУ, 1976. – 112с.
33. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст] / А. А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 512с.
34. *Петрова, Н.Н.* Преодоление стресса [Текст] / Н.Н. Петрова // Медицина XXI век. – 2007. – №8. – С. 21-25.
35. *Пятунин, В.А.* Психолого-педагогические особенности девиантного поведения [Текст] / В.А. Пятунин. – Магнитогорск: МГПИ, 1999. – 142с.
36. *Реан, А.А.* Факторы стрессоустойчивости учителей [Текст] : учебное пособие / А.А. Реан. – СПб.: Мирт, 2006. – 249с.
37. *Рогов, Е.И.* Личность учителя: теория и практика [Текст] / Е.И. Рогов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. – 512с.
38. *Самоукина, Н.В.* Психологический тренинг для учителя [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2006. – 192с.



39. *Селье, Г.* Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г.Селье. – М.: Медицина, 1960. – 254с.
40. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1979. – 125с.
41. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г.Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 183с.
42. *Семке, В.Я.* Стрессоустойчивость как основа преодоления кризисов молодого поколения [Текст] / В.Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2009. – №3. – С. 7-9.
43. *Серов, А.Н.* Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов [Текст] / А.Н. Серов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №60. – С. 452-455.
44. *Субботина, Л.Ю.* Стресс [Текст] / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 128с.
45. *Улыбина, Ю.Н.* Как контролировать свои эмоции.[Текст] / Ю.Н. Улыбина – М.: – 2006. – 187с.
46. *Ушакова, Е.М.* Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика [Текст] / Е.М. Ушакова // Директор школы. – 2009. – №1. – С.81-84.
47. *Фонтана, Д.* Как справиться со стрессом. [Текст] / Д. Фонтана. – Пер. с англ.– М.: Педагогика-Пресс. 1995. – 352с.
48. *Церковский, А.Л.* Личностные детерминанты стрессоустойчивости студентов [Текст] / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – №4. – С. 180-185.
49. *Шепелева, Л.Н.* Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. – СПб.: Питер. – 2007. – 160с.
50. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. [Текст] / Ю.В. Щербатых.– СПб.: Питер, 2008. – 256с.

## Опросники «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению) (А.Н. Орел)

### Вариант М Инструкция

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билет в транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### Вариант Ж Инструкция

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант

ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет. .
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость,
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания» даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
- 62.. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывала на уроки.  
 79. Мне нравятся компании, где все, подшучивают друг над другом.  
 80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.  
 81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.  
 82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.  
 83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.  
 84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.  
 85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.  
 86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.  
 87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.  
 88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.  
 89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.  
 90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.  
 91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.  
 92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.  
 93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.  
 94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.  
 95. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.  
 96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.  
 97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.  
 98. Мне иногда не хочется жить.  
 99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.  
 100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.  
 101. Я люблю смотреть выступления боксеров.  
 102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.  
 103. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать свою слабость.  
 104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.  
 105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.  
 106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.  
 107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

### БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Да Нет	Да Нет	ДаНет	Да Нет	ДаНет	ДаНет
1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102

13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	108

### «КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

Мужской вариант

#### 1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 97 (нет)

#### 2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 66 (нет), 80 (да), 86 (да), 91 (да), 93 (нет)

#### 3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 61 (да), 74 (да), 91 (да), 95 (нет)

#### 4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), ;73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

#### 5. Шкала склонности к агрессии и насилию

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), ;40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), ; 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

#### 6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

#### 7. Шкала склонности к делинквентному поведению

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), ,44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), .64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

Женский вариант

#### 1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

#### 2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

#### 3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

#### 4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

#### 5. Шкала склонности к агрессии и насилию

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)

#### 6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)



**7. Шкала склонности к делинквентному поведению**

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

**8. Шкала принятия женской социальной роли**

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет). 105<(да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

*Примечание.* Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

**ТАБЛИЦА ОКРУГЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ**

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	0	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

**ТАБЛИЦЫ НОРМ**

Мужской вариант (n=375)								Женский вариант (n=374)								
«Сырой» балл	Т-баллы							«Сырой» балл	Т-баллы							
	Шкалы								Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0	35		26				30	0	36		30	27				
1	44	27	28	24	24	26	32	1	44	27	32	29	28	24		
2	50	31	30	26	27	30	34	2	50	30	34	32	30	29	30	
3	55	34	33	29	29	33	37	3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	58	37	35	32	31	37	39	4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	40	37	35	34	40	41	5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	43	39	37	36	44	43	6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	46	42	40	39	48	46	7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	50	44	43	41	51	48	8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	74	53	46	45	43	55	50	9	72	51	49	47	44	48	48	44

10	85	56	48	48	46	58	53	10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	89	59	50	51	48	62	55	11	75	57	53	52	49	55	53	50

**ТАБЛИЦЫ НОРМ(продолжение)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
12		63	53	54	51	65	57	12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		66	55	56	53	69	59	13		63	57	57	53	62	58	56
14		69	57	59	55	73	62	14		66	60	59	55	67	60	58
15		72	59	62	58	77	64	15		69	62	61	57	73	63	61
16		75	62	64	60	81	66	16		72	64	63	59	77	65	64
17		78	64	67	62	85	68	17		75	66	66	61	81	68	67
18		81	66	70	65		71	18		78	68	70	64	85	70	70
19		84	68	72	67		73	19		81	70	73	66	89	73	72
20		87	70	75	70		75	20		84	72	75	68	93	76	75
21		90	72	78	72		77	21		87	74	76	70	97	78	
22			74	81	74		79	22			77	77	72		81	
23			76	84	77		81	23			79		74		83	
			78	87	79		83	24			81		76		85	
25			80	90	81		85	25					78		86	
26			82		83		87	26					80			
27			84		85			27					82			
28					87			28					84			
29					89											

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

**Ключ к тесту**

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

**Женский вариант**

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к делинквентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

**Обработка результатов теста**

Первый вариант обработки результатов теста Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на 1S, измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на 1S, то измеряемое свойство оценивается как мало выраженное. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

## Приложение 2

**Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?»  
(Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд).**

*Инструкция* «Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто.

Обведите кружком число в соответствующем вашему ответу столбце»

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда	Ваша оценка
1. У меня слишком высокое кровяное давление	2	1	0	
2. У меня бывают приступы тошноты	2	1	0	
3. Я боюсь заболеть	2	1	0	
4. Я чувствую себя беспомощным	2	0	0	
5. У меня бывают кошмары	2	1	0	
6. У меня дрожат ноги/руки	2	1	0	
7. Я часто просыпаюсь	2	0	0	
8. Мои кисти/стопы холодные	2	1	0	
9. Я не могу правильно дышать	2	1	0	
10. Я чувствую слабость	2	1	0	
11. У меня потные руки/лоб	2	0	0	
12. У меня боли в шее	2	1	0	
13. Я не могу сосредоточиться	2	0	0	
14. У меня нарушено пищеварение	2	1	0	
15. Я страдаю низким кровяным давлением	2	1	0	
16. Я раздражителен в личной жизни	2	1	0	
17. Я раздражителен на работе	2	1	0	
18. У меня бывают приступы мигрени	2	1	0	
19. Я испытываю внутренне беспокойство	2	1	0	
20. Я страдаю от болей в желудке	2	2	0	
21. Мне постоянно хочется спать	2	1	0	
22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется	2	2	0	
23. У меня словно ком застревает в горле	2	2	0	
24. Я чувствую стеснение в груди	2	2	0	
25. Я нервозен	2	1	0	
26. Меня бросает в жар	2	1	0	
27. Слезы душат меня	2	2	0	
28. У меня бывают головные боли	2	1	0	
29. Бывают спазмы определенных групп мышц	2	1	0	
30. Меня одолевают страхи	2	2	0	
31. У меня бывают головокружения	2	1	0	
32. У меня болит спина и поясница	2	1	0	
33. Я не могу уснуть	2	1	0	
<b>Сумма баллов</b>				

<b>Общая сумма баллов</b>	
---------------------------	--

*Подсчет результатов*

1. Подсчитайте баллы, обведенные кружком, отдельно по каждому из трех столбцов.
2. Самостоятельно оцените (в столбце «ваша оценка») каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас и подсчитайте сумму баллов:
  - незначительно – один балл;
  - средне – два балла;
  - сильно – три балла.
3. Подсчитайте общую сумму баллов по всем четырем столбцам.

*Интерпретация результатов*

**От 0 до 12 баллов.** Вы можете радоваться своей относительно *здоровой стрессовой устойчивости (высокий уровень стрессоустойчивости)*. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

**От 13 до 27 баллов.** У вас уже проявляются *цепныереакции физических и умственно-психических нарушений (средний уровень стрессоустойчивости)*. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

**От 28 баллов и выше.** Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и *заметного расстройства здоровья (низкий уровень стрессоустойчивости)*. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
ПОДРОСТКОВ СКЛОННЫХ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУЯ ПОВЕДЕНИЮ**

**Тематический план**

№ занятия (цель)	Основные упражнения	Цель упражнения
<p align="center"><b>Занятие 1</b> (установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «стресса» и его проявлением).</p>	<p align="center"><b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Смысл моего имени»</p> <p align="center"><i>Упражнение 2</i> «Заключение контракта»</p> <p align="center"><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 3</i> «Стаканчик»</p> <p align="center">Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. Актуализация стрессовых ситуаций</p> <p align="center"><i>Упражнение 4</i> «Звуковая гимнастика»</p> <p align="center"><b>3. Заключительный этап</b> <i>Упражнение 5</i> «Закончи предложение»</p> <p align="center"><i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство и создание доверительной атмосферы, дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.</li> <li>- Установление взаимопонимания и правил общения в группе.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Погружение в тему.</li> <li>- Улучшение эмоционального состояния человека.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

<p><b>Занятие 2</b> (знакомство с приемами снижения стрессового состояния, улучшения настроения; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях).</p>	<p><b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Кто родился в мае...»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Лимон»</p> <p>Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. <i>Упражнение 3</i> «Ароматерапия» <i>Упражнение 4</i> «Дыхательная гимнастика»</p> <p><b>3. Заключительный этап</b> <i>Упражнение 5</i> «Обмен впечатлениями от занятия» <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание доброжелательных отношения друг с другом, сплочение коллектива.</li> <li>- Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.</li> <li>- Погружение в тему.</li> <li>- Улучшение эмоционального состояния человека.</li> <li>- Упражнение предназначено для того чтобы достичь кардиокогерентности и помочь сердцу и мозгу победить стресс.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 3</b> (научить правильно реагировать на стрессовые ситуации, разобраться со своими внутренними ресурсами, которые повышают выносливость и работоспособность)</p>	<p><b>1.Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «В алфавитном порядке»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Я на твоём месте»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Лабиринт»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие невербальной сферы общения.</li> <li>- Способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и «проигрывать» ситуацию за него.</li> <li>- Развитие чувства доверия.</li> <li>- Переформулировка проблемы.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников</li> </ul>



<p>ь, пополнить свои знания навыками медитации и разобратсья в путях уравнивошивания эмоционального состояния).</p>	<p><i>Упражнение 4</i> «Разговор о сложной ситуации» <i>Упражнение 5</i> «Путешествие» (медитация)</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>группы.</p>
<p><b>Занятие 4</b> (познакомить участников тренинга с техниками, повышающими стрессоустойчивость, предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать эффективные результаты).</p>	<p><b>1.Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Приветствие»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Ассоциации»</p> <p>Краткое сообщение ведущим о технике«Привлечение необходимого ресурса» <i>Упражнение 3</i> «Незаконченные предложения»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Мельница»</p> <p><i>Упражнение 5</i> «И тут Вы ему говорите»</p>	<p>- Создание доброжелательных отношения друг с другом.</p> <p>-</p> <p>Осознание собственного эмоционального поля восприятия стресса. - Погружение в тему.</p> <p>- Познакомить участников тренинга с техникой «Привлечение необходимого ресурса» и предоставить возможность практиковать её в жизни.</p> <p>- Проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу. - Дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной.</p> <p>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</p>

	<b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»	
<b>Занятие 5</b> (обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса).	<b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Построимся» <b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Мыльный пузырь» <i>Упражнение 3</i> «ДА» значит «НЕТ»  <i>Упражнение 4</i> «Обвинение и защита»  <i>Упражнение 5</i> «Неожиданный звонок»  <i>Упражнение 6</i> «Сундучок в дорожку»  <b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие экспрессии и навыков невербального общения.</li> <li style="padding-left: 20px;">- Переформулировка проблемы.</li> <li>- Научить говорить «нет» или выразить свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.</li> <li>- Совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.</li> <li>- Способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li>   <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<b>Занятие 6</b> (обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в	<b>1. Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Ассоциации с погодой»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать умение строить доверительные и доброжелательные отношения друг с другом.</li> <li>- Совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.</li> <li>- Исследовать поведенческие проявления</li> </ul>

условиях стресса).	<p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Нахал»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Случай в лифте»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Скала»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 5</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<p>различных чувств и состояний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 7</b> (расширение представлений о стрессовых ситуациях, собственном внутреннем мире и собственных возможностях).</p>	<p><b>1.Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Остров»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Суд над стрессом»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Уверенный - наглый - робкий» <i>Упражнение 4</i> «Групповой портрет»</p> <p><i>Упражнение 5</i> «Пластическое изображение гнева»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b> <i>Упражнение 6</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание более тесного контакта между членами группы.</li> <li>- Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.</li> <li>- Обучение различать поведение разного типа.</li> <li>- Развитие сотрудничества и конструктивного взаимодействия в малых группах.</li> <li>- Отреагирование гнева через движение.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 8</b> (показать</p>	<p><b>1.Организационный этап</b></p>	

<p>участникам тренинга на методы направленные на снижение эмоционального напряжения, на формирование уверенности в себе, способность снизить агрессию в поведении, развить коммуникативные навыки и контактность)</p>	<p><i>Упражнение 1</i> «Страхни!»</p> <p><b>2. Основной этап</b> <i>Упражнение 2</i> «Скала»</p> <p><i>Упражнение 3</i> «Лабиринт»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Спусти пар»</p> <p><i>Упражнение 5</i> «Агрессивное поведение»</p> <p><i>Упражнение 6</i> «Достижение цели»</p> <p><b>3. Заключительный этап</b> <i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стряхнуть все негативное, ненужное и мешающее.</li> <li>- Помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.</li> <li>- Найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.</li> <li>- Работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.</li> <li>- Разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.</li> <li>- Настроить на успех.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>
<p><b>Занятие 9</b> (познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты).</p>	<p><b>1.Организационный этап</b> <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия»</p> <p><b>2. Основной этап</b> Небольшое сообщение о теме тренинга <i>Упражнение 2</i> «Разминка» <i>Упражнение 3</i> «Расслабление шеи»</p> <p><i>Упражнение 4</i> «Медитативное дыхание»</p> <p><i>Упражнение 5</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие и создание доверительной атмосферы.</li> <li>- Погружение в тему.</li> <li>- Позволит участникам сосредоточиться на работе.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</li> <li>- Познакомить участников тренинга с такой техникой, как медитация и предоставить возможность практиковать её в жизни.</li> <li>- Вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта, снять напряжение.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> <li>- Эмоциональноеотреагирование участников группы.</li> </ul>

	<p>«Медитация в движении»</p> <p><i>Упражнение 6</i> «Стряхните» с себя напряжение»</p> <p><b>3.</b> <b>Заключительный этап</b></p> <p><i>Упражнение 7</i> «Рефлексия прошедшего занятия»</p>	
--	---	--

## Содержание занятий

### Занятие 1

**Цель:** установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «стресса» и его проявлением.

**Оборудование:** нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

#### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### ***Упражнение 1 «Смысл моего имени»***

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы, дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Инструкция: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

##### ***Упражнение 2 «Заключение контракта»***

Цель: установления взаимопонимания и правил общения в группе.

Инструкция: затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно.

Список правил:

##### *1. Внимательно слушать друг друга.*

Участники высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

##### *2. Уважать мнение друг друга*

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

##### *3. Безоценочность суждений*

Принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

##### *4. Активность*

Кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

### 5. Правило «стоп»

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

### 6. Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками группы.

## 2. Основной этап

### Упражнение 3 «Стаканчик»

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: ведущий в ходе упражнения должен вызвать эмоциональную реакцию у всех участников. Позволить каждому высказаться. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: «Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания “здесь и сейчас” на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: «То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

### **Погружение в тему. Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. Актуализация стрессовых ситуаций**

Что означает понятие  
 «[А теперь я предлагаю вам в течение 1-2 минут вспомнить какую-либо ситуацию, которая, как вы считаете, лично для вас являлась стрессовой.](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5&url=http%3A%2F%2Fkanadashkolanik.ucoz.ru%2Ftrening.doc&fmode=envelope&lr=975&l10n=ru&mime=docx&sign=a37b86ea5e12a68327bfcfb7225392e6&keyno=0 - YANDEX_6стресс»», изучим виды и признаки стресса; а также ознакомимся с основными способами преодоления стресса.</p>
</div>
<div data-bbox=)

Сейчас я попрошу вас рассказать о тех ситуациях, которые вам сразу же удалось вспомнить (*по очереди называют ситуации, а ведущий записывает их на доске. Если ситуации схожие, то соответствующая запись помечается каким-либо значком, например, «галочкой».*)

Посмотрите на получившийся список. Вы назвали большое количество стрессовых ситуаций. Я обращаю ваше внимание на то, что среди них есть такие, которые почти каждый день могут встречаться любому человеку.

Давайте теперь попробуем сформулировать это понятие.

*Стресс*- комплексная физиологическая и психологическая реакция организма, возникающая под влиянием экстремальных воздействий.

Из определения мы видим, что эта реакция возникает тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное.

Психологи объясняют возникновение стресса совершенно иначе. Главным образом он обуславливается негативными чувствами и представлениями, которые возникают у человека, когда ему кажется, что он не в состоянии справиться с требованиями ситуации. Однако вернемся к мысли о том, что одна и та же ситуация на разных людей воздействует по-разному, например: для кого-то смена школы - это печаль, обусловленная потерей друзей, а для другого - радость, вызванная, скажем, тем, что его не будут больше обижать. Давайте попробуем выделить основные признаки стрессового состояния.

Тревога Бледность/краснота

Страх Учащение пульса

Напряжение Дрожь

Неуверенность Мышечная скованность

Растерянность Сухость во рту

Подавленность Затруднение дыхания

Беззащитность Расширение зрачков

Паника Потливость

Беспокойство Желудочный спазм

Как вы думаете, а какие можно еще к ним добавить? К этим признакам можно добавить следующие:

- отсутствие возможности сосредоточиться;
- слишком частые ошибки;
- чувство усталости, сонливость;
- потеря чувства юмора;
- пристрастие к алкоголю и табаку (если не было);
- чувство голода или потеря аппетита;
- появление долгов;
- отсутствие возможности вовремя закончить работу;
- нет желания ни с кем говорить о своих проблемах.

#### *Стресс и эмоции*

А теперь давайте попробуем определить, какие эмоции и чувства возникают у нас, когда мы находимся в стрессовых ситуациях.

*(Вам предлагается назвать эмоции и чувства, сопровождающие стрессовое состояние человека. В качестве вспомогательного средства могут быть использованы иллюстрации, изображающие чувства).*

Таким образом, мы видим, что эмоции, возникающие во время стресса, преимущественно негативные: злость, страх, грусть. И они, в свою очередь, создаются определенной гаммой чувств. Кроме того, стресс также сопровождается негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия и др.

Естественно, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако, в природе нет ничего случайного. Каждая эмоция выполняет определенную функцию. Так, например, человеку необходима способность чувствовать физическую боль, голод или холод, так как это сигналы об опасности, угрожающей жизни.

Итак, зачем же человеку в стрессе необходимо испытывать негативные эмоции и состояния?

Выводы: *злость* мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;

*страх* сигнализирует об опасности;

*грусть* побуждает задуматься;

*апатия* дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

*Я хочу задать вам вопрос: как вы думаете стресс – это хорошо или плохо?*

Итак, в стрессе есть и положительные и отрицательные моменты. Положительные: высокая работоспособность; всплеск умственной и физической энергии; мобилизация физических и психических функций организма.

*Способы преодоления стресса:*

Однако необходимо научиться справляться со стрессом. Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, в том числе и от психологической подготовки человека, волевой собранности и решительности.

Я уверена, что опыт преодоления стрессовых ситуаций и для вас это:

- занятие любимым делом,
- послушать музыку,
- поспать,
- поиграть в игры,
- поплакать,
- вспомнить что – то приятное, громко покричать.

#### ***Упражнение 4 «Звуковая гимнастика»***

Цель: улучшение эмоционального состояния человека.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

### **3. Заключительный этап**

#### ***Упражнение 5 «Закончи предложение»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

#### ***Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

*Ритуал прощания*

Все хором «Всем до скорого!»

## **Занятие 2**

**Цель:** знакомство с приемами снижения стрессового состояния, улучшения настроения; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях.

**Оборудование:** запись спокойной музыки.

**Ход занятия:**

### **1. Организационный этап**

#### ***Упражнение 1 «Кто родился в мае...»***

Цель: создание доброжелательных отношения друг с другом, сплочение коллектива.

Группа рассаживается по кругу. Ведущие объясняют, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это



действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
  - тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
  - кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
  - кто любит кошек, трижды промяукайте;
  - у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
  - кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
  - у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- в эту группу, должен затопать по полу ногами и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
  - кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладонками;
  - тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажется, как это делается;
  - кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

## 2. Основной этап

### *Упражнение 2 «Лимон»*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***Погружение в тему. Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме.***

**Роль ведущего:** Дать определенную информацию в доступной форме. Познакомить с терминами «стресс», «эустресс», «дистресс». Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много, и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. Стресс – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть не опасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс. Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизующий, демобилизующий стресс называют дистресс. Именно он опасен. Сильнейшим стрессом является неуспех, неудача, позор, обида. Все это очень неприятно. К сожалению, мы нередко склонны переоценивать отрицательные результаты наших действий, сгущать краски, преувеличивать свои

неудачи. Отсюда слишком сильные, слишком резкие слова – «крах», «трагедия», «провал», «кошмар», «ужас».

Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» – тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается.

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, то есть знать, до какого уровня силы человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже ее, повышая, и какие по силе воздействия факторы губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться, не может ничего делать.

По своей продолжительности **1 стадия** строго индивидуальна. Один человек «заводится» в течение 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. Но в любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на «противоположный знак». На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (типа «ты сам такой»). Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

**Вторая стадия** в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. «Стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Вторая стадия, как и первая, по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов – до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

**На третьей стадии** человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины и дает себе слово, что этот «кошмар» больше никогда не повторится. Увы, через некоторое время стресс повторяется.

Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения «по частоте и форме проявления». Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве, когда родители на глазах у ребенка конфликтуют, вовлекая его в свои проблемы. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает «раскручиваться» практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного оружия. Можно ли научиться владеть собой?

*Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.*

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор,
- размышление о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- «купание» в солнечных лучах,

- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

### ***Упражнение 3 «Ароматерапия»***

Цель: улучшение эмоционального состояния человека.

С давних времен человечество обращалось к природным лечебным средствам – целебным растениям. Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. Но и в настоящее время достаточно многочисленные факты подтверждают эффективность использования целебных средств природы в профилактике многих заболеваний, поддержании более высокого уровня работоспособности, улучшении эмоционального состояния человека в условиях постоянно усложняющихся условий современной жизни.

Важную роль не только в жизни животных, но и человека играют запахи. Запахи способны вызывать у нас приятные или неприятные воспоминания, ощущения, образы.

Сегодня известны около 200 различных эфирных масел, которые могут оказать сильное целебное воздействие и при грамотном использовании не причинят побочных эффектов.

Однако существует ряд правил, которых необходимо придерживаться!

#### **Комплекс разминки, снижающей напряжение нервной системы:**

Сидя, руки вниз. 1- выдох, втягивая живот. 2- вдох – начать с нижней части легких, заставляя выдвинуться живот вперед, и тут же, продолжая вдох, наполнить воздухом среднюю и верхнюю части легких, расширяя грудную клетку. Заканчивая вдох, слегка наклонить голову назад. Задержать вдох на 2-3 секунды. Выдох выполнять медленно, узкой струей и закончить его втягиванием живота. Закончив выдох - пауза в удобном (комфортном) состоянии, пока появится потребность во вдохе. Повторить 3-6 раз.

### ***Упражнение 4 «Дыхательная гимнастика»***

Цель: упражнение предназначено для того чтобы достичь кардиокогерентности и помочь сердцу и мозгу победить стресс.

Начните дышать медленно и глубоко, делая маленькую паузу после выдоха. Спустя 10-15 секунд после того, как дыхание стабилизируется, переключите внимание на сердце. Представляйте себе. Как вдох доставляет кислород, а выдох удаляет из него все токсические отходы.

«Включите свет» внутри себя, вызывая ощущения тепла и расширения в грудной клетке и сопровождая их приятными мыслями: представьте лицо любимого человека, красивый пейзаж.... Окутайте себя облаком физического и душевного комфорта. Научитесь жить вместе с проблемами.

### **3. Заключительный этап**

#### ***Упражнение 5 «Обмен впечатлениями от занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участникам предлагается закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что...
- Самым полезным для меня было...
- На месте ведущего я...

#### ***Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

### **Занятие 3**

**Цель:** научить правильно, реагировать на стрессовые ситуации, разобраться со своими внутренними ресурсами, которые повышают вынос эсть и работоспособность,

пополнить свои знания навыками медитации и разобраться в путях уравнивания эмоционального состояния и тем самым физического.

**Оборудование:** запись спокойной музыки.

**Ход занятия:**

### **1. Организационный этап**

#### ***Упражнение 1: «В алфавитном порядке»***

Цель: развитие невербальной сферы общения.

Инструкция: участникам предлагается как можно быстрее, без помощи слов, построится по именам в алфавитном порядке. А затем по фамилиям в алфавитном порядке.

### **2. Основной этап**

#### ***Упражнение 2 «Я на твоём месте»***

Цель: способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него.

Инструкция: одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия - способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него.

Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь выдавшие виды детективы находят их там, где искать никому не приходило в голову. Соперники сверлят друг друга глазами - каждый понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это. Вам это знакомо?

Умение ставить себя на место соперника или партнера, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки "думать за тебя" и действовать с поправкой на это думанье - все это необходимо. Участники упражнения делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою - игровая ситуация), второй участник начинает разговор со слов "Я на твоём месте..." и продолжает, как бы он поступил в данном случае. В конце упражнения проходит рефлексия.

#### ***Упражнение 3 «Лабиринт»***

Цель: развитие чувства доверия.

Инструкция: группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд "заводит" своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему "ведомому". Всего используется три команды.

Первая, обозначающая вход в лабиринт, - "Прямо!". Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды "Направо!" или "Налево!", после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону.

Пройдя лабиринт, "ведомый" должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время "заводящий" по своей схеме контролирует путь партнера. Если "ведомый" справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с "Лабиринтом" лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть - выводить из лабиринта. Тогда каждому как из "заводящих", так и из "выводящих" достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве "ведомого" справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют

обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это "налево", а где "направо", они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте "человечка", мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

#### **Упражнение 4 «Разговор о сложной ситуации»**

Цель: переформулировка проблемы.

Инструкция: для упражнения необходимо разделить на пары.

В течение трех минут один из участников рассказывает о какой-либо сложной ситуации. При этом он делает акцент на негативных аспектах ситуации: эмоциях, мыслях, последствиях. Задача слушающего выслушать партнера и постараться переубедить его используя адаптивные утверждения. Через три минуты партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

1. удалось ли переубедить партнера?
2. что было сложнее «плакаться в жилетку» или выслушивать?
3. В чем состояли трудности?
4. Что помогло справиться с заданием? Почему?
5. Что мешало? Почему?
6. Что чувствовали в процессе упражнения?

#### **Упражнение 5 «Путешествие» (медитация)**

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы - они собирают мед. Поют птицы - они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно сюда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

### **3. Заключительный этап**

#### **Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»**

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

## **Занятие 4**

**Цель:** познакомить участников тренинга с техниками, повышающими стрессоустойчивость, предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

**Оборудование:** лист бумаги, ручка.

### Ход занятия:

#### 1. Организационный этап

##### *Упражнение 1 «Приветствие»*

Цель: создание доброжелательных отношения друг с другом.

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев".

Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы"жимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

#### 2. Основной этап

##### *Упражнение 2 «Ассоциации»*

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия стресса.

Инструкция: в фокусе нашего внимания стресс. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о стрессе, знаем, как он проявляется в жизни. Сейчас мы исследуем отражение стресса на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «стресс». Какой образ подсказывает ваше воображение?

##### *Краткое сообщение ведущим о технике «Привлечение необходимого ресурса»*

Это метод открытия доступа к позитивному опыту, метод конструирования (воображения) или подражания. Самый надежный источник ресурса — сам человек. Допустим, он видит, что для оптимального поведения ему необходимо чувство уверенности. Ему надо вспомнить ситуацию, в которой он всегда чувствовал себя уверенно. Нужно «вжиться» в это чувство во всей полноте, как если бы все это происходило сейчас, с этим чувством войти в стрессовую ситуацию и действовать на основании этой уверенности.

Таким способом можно призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и т. д. Все, что для этого нужно сделать, — «взять» его оттуда, где оно у нас было, и «перенести» туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

##### *Упражнение 3 «Незаконченные предложения»*

Цель: познакомить участников тренинга с техникой «Привлечение необходимого ресурса» и предоставить возможность практиковать её в жизни.

Инструкция: 1. Стрессовые ситуации

Вспомните, пожалуйста, ситуации, которые вызывают у вас неприятное состояние.

Участникам предлагается заполнить карточки с незаконченными предложениями:

1. Я испытываю чувство тревоги, когда ...
2. Я испытываю чувство страха, когда ...
3. Я чувствую напряжение, когда ...
4. Я чувствую неуверенность, когда ...
5. Я чувствую подавленность, когда ...
6. Я чувствую панику, когда ... Обсуждение:

Как часто вы находитесь в таких ситуациях?

К каким последствиям приводит подобное состояние?

#### 2. Ресурсные ситуации

Вспомните, пожалуйста, ситуации, которые вызывают у вас приятное состояние.

Участникам предлагается заполнить карточки с незаконченными предложениями:

1. Я чувствую уверенность, когда ...
2. Я чувствую радость, когда ...

3. Я чувствую воодушевление, когда ...
4. Я чувствую спокойствие, когда ....
5. Я испытываю чувство удовлетворения, когда ...
6. Я испытываю удовольствие, когда ...

В конце упражнения участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

#### **Упражнение 4 «Мельница»**

Цель: проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу.

Инструкция: равное число участников образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах маленькие диалоги-ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например, по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

1. находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем круге - роль безбилетных пассажиров;
2. внутренний круг - продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний - покупатели;
3. внешний круг - начальник (завуч), «застукавший» опаздывающего подчиненного (школьника), а внутренний - подчиненный (школьник);
4. внутренний круг - жилец дома, которого залил сосед сверху, внешний круг - сосед сверху.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытали в процессе упражнения? Какие были сложности? Что удалось заметить в собственном поведении?

#### **Упражнение 5 «И тут Вы ему говорите»**

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной (владение всеми тремя позициями – важный залог гибкого, конструктивного поведения в общении).

Инструкция: группа делится на тройки. В каждой тройке участники делятся на игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкция игроку: ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» - давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3–4 мин. остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу» - заигрывайте, просите, почувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека и так 3–4 мин., а затем, после небольшой паузы, побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему: в отличие от игрока вы не имеете ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил — злитесь, обидел — обижайтесь, если его реакции растрогали вас - уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно фиксировать, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателю: ваша задача - фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также следить, чтобы партнеры выполнили свои инструкции. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право останавливать игру.

После проведения первого цикла меняются роли. Для обсуждения даются следующие ситуации:

Ваш знакомый / друг попросил у вас на несколько дней DVD диск с фильмом, который вы давно хотели посмотреть. Вернул только через неделю в неприглядном виде, диск поцарапан обложка помята и испачкана. И тут вы ему говорите...

Вы - страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта, приобретаете луковицы за очень приличные деньги. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака - спаниель. Однажды вы выходите и видите, что клумба с тюльпанами изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили в магазине понравившуюся вам рубашку, придя домой и, примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвратились в магазин с намерением сдать блузку и говорите продавцу...

Обсуждение:

В какой позиции было легче общаться обоим партнерам?

Что удалось заметить наблюдателю?

В какой позиции общаться было эффективнее? Почему?

Можете ли вы сформулировать какие либо правила для эффективного общения в конфликтной ситуации?

Ведение конфликтного разговора:

- Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему;
- Негативные чувства не нужно скрывать, они должны быть открыто выражены;
- Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, недопониманию, действиям партнера, а не к его личности;
- Прошое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации;
- Открыто высказывайте свои желания;
- Скажите, что вы конкретно сделаете для своего партнера, если он выполнит свои желания;
- Спросите партнера, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы.

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты - высказывания» для ответных обвинений;
- использует схему ведения конфликтного разговора предложенную выше.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

Обсуждение:

1. Удалось ли воспользоваться схемой?

2. Когда общаться было эффективнее?

Ситуации для разыгрывания:

1. ваш младший брат разбил любимую семейную чашку;
2. ваш друг пришел на встречу со значительным опозданием, из-за этого вы опоздали на электричку следующая только через 2 часа;
3. сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;
4. ваш друг опоздал на встречу, из-за этого вы не купили билеты в кинотеатр, а следующий сеанс только через три часа;



5. подруга взяла на время у вас конспект и не вернула в условленное время;
6. лучшая подруга показала ваш дневник вашему другу.

### 3. Заключительный этап

#### **Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»**

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

### Занятие 5

**Цель:** обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса.

**Оборудование:** лист бумаги, фломастер или карандаш.

#### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### **Упражнение 1 «Построимся»**

Цель: развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Инструкция: Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

#### **2. Основной этап**

##### **Упражнение 2 «Мыльный пузырь»**

Цель: переформулировка проблемы.

Инструкция: Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажите: «Я плохо себя чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «Я вздремну и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаге нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырях справа – позитивные. Например:

<b>Слева</b>	<b>Справа</b>
Я не могу это сделать	Я это выучу еще
Я не буду, это слишком сложно	Я попробую это сделать
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	Я все понимаю. Поэтому сделаю это хорошо
Я не могу делать домашнее задание, когда брат в моей комнате	Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате

##### **Упражнение 3 «ДА» значит «НЕТ»**

Цель: научить говорить "нет" или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

Инструкция: упражнение проводится в общем кругу.

Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: "Все дети - невыносимы", "Пожилые люди - мудрые и

спокойные", "Все учителя ценят и уважают своих учеников", "Родители никогда не понимают своих детей".

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: "Да, однако...", "Да, и все же...", "Да, и если..."

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

#### **Упражнение 4 «Обвинение и защита»**

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Инструкция: для этой игры необходимо выбрать Водящего. Он становится защищающимся и занимает место в центре круга. Задача остальных членов группы - "обвинителей" - выделить негативную черту обвиняемого и описать, как она проявляется. Задача защищающегося - найти положительное объяснение этой черты, высказать свое мнение по поводу сделанного обвинения.

После проведения упражнения группа обсуждает, удалось ли "обвиняемому" оправдаться, насколько он был уверен в себе и что помогало ему в этом. В заключение группа предлагает свои варианты "оправдания" "обвиняемого", которые он должен изложить при повторном предъявлении обвинения. Важно, чтобы в роли "обвиняемого" по очереди побывали все участники группы.

#### **Упражнение 5 «Неожиданный звонок»**

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Инструкция: чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее. Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

- тревожность;
- депрессия;
- любовь;
- враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Организация: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложите участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. "...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?!"

Предложите участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали. Попросите 3-4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах.

Дайте информацию об эмоциональных чертах личности и их видах.

*Тревожность.* Человек, с преобладанием этой черты, скорее всего, испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

*Депрессия.* Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

*Любовь.* Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

*Враждебность.* Звонок, скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

*Вопросы к участникам:*

- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?
- Как часто вы испытываете подобные чувства?
- Является ли это состояние проблемой?
- С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении...

### ***Упражнение 6 «Сундучок в дорожку»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция:каждый из участников «положит в сундучок» другому те, присущие ему позитивные черты, которые проявились в ходе тренинга и могут оказаться необходимыми в стрессовой ситуации.

### **3. Заключительный этап**

#### ***Упражнение 7 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

## **Занятие 6**

**Цель:** обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса.

**Оборудование:** карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### ***Упражнение 1«Ассоциации с погодой»***

Цель: сформировать умение строить доверительные и доброжелательные отношения друг с другом.

Инструкция: для того чтобы нам узнать, кто с каким настроением пришел сегодня на занятие, давайте сейчас проассоциируем себя с погодой. Я сегодня как теплый весенний день, когда светит солнце, но еще не жарко, а только тепло и безветренно. Продолжите дальше по кругу.

#### **2. Основной этап**

##### ***Упражнение 2 «Нахал»***

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Инструкция: ну, бывает же так - вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает". Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

##### ***Упражнение 3 «Случай в лифте»***

Цель: исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.

Инструкция: это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что "не сдержались". В игре они смогут выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств в жизни. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет.

Организация: восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь - это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями. Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры:

"Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку".

Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

*Варианты карточек:*

радость, восторг, удовольствие.....  
интерес, волнение, возбуждение.....  
горе, страдание, печаль, депрессия.....  
злость, раздражение, негодование, возмущение.....  
страх, тревога опасение.....  
презрение, высокомерие, пренебрежение.....  
стыд, самоуничижение, неловкость.....  
удивление, изумление.....

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом его нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

**Вопросы к участникам:**

- Как удалось передать состояние?
- Как в жизни я проявляю это чувство?
- Как часто я испытываю это чувство и в каких ситуациях?

**Упражнение 4 «Скала»**

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Встань прямо, поставь ступни ног параллельно на расстояние 10 см друг от друга.

1. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
2. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
3. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
4. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
5. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.
6. Оставайся в этой позе, сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.
7. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

**3. Заключительный этап**

**Упражнение 5 «Рефлексия прошедшего занятия»**

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

### **Занятие 7**

**Цель:** расширение представлений о стрессовых ситуациях, собственном внутреннем мире и собственных возможностях.

**Оборудование:** лист бумаги, восковые мелки.

#### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### ***Упражнение 1 «Остров»***

Цель: создание более тесного контакта между членами группы.

Инструкция: группе нужно уместиться на "острове" - куске ткани. Причем "вода поднимается" - т.е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

#### **2. Основной этап**

##### ***Упражнение 2 «Суд над стрессом»***

Цель: исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.

Инструкция: распределить роли прокурора, адвоката, присяжных заседателей и судей. Игра проходит между двумя командами, одна из которых готовит роль обвинения, другая – роль защиты (игра проходит в два раунда, чтобы команды могли поменяться ролями).

##### ***Упражнение 3 «Уверенный – наглый – робкий»***

Цель: обучение различать поведение.

Инструкция: ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трёх карточек. На карточках написан: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение указано в карточке.

Обсуждение: какое поведение легче угадать? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?

##### ***Упражнение 4 «Групповой портрет»***

Цель: развитие сотрудничества и конструктивного взаимодействия в малых группах.

Инструкция: ведущий даёт следующую инструкцию: Разбейтесь на тройки, каждая группа должна нарисовать картинку, на которой будут все члены команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь, кто чей портрет будет рисовать. Продумайте вместе сюжет и расположение рисунка.

Когда все нарисуют нужно представить свой рисунок.

Обсуждение: как ты чувствовал себя, когда ты рисовал другого, а когда рисовали тебя? Доволен ли ты своим портретом, чей портрет тебе больше всего понравился?

##### ***Упражнение 5 «Пластическое изображение гнева»***

Цель: отреагирование гнева через движение.

Инструкция: участники встают в произвольную позу или садятся. Психолог просит подумать о той ситуации, которая вызывает гнев. Просит их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем просит их совершить движения, таким образом, чтоб максимально выразить свои чувства, которые они испытывают. Причём побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные ощущения сильнее. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсуждение: легко ли было выполнять упражнение, когда им было трудно, изменилось ли состояние после проведения упражнения.

#### **3. Заключительный этап**

##### ***Упражнение 6 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

### **Занятие 8**

**Цель:** показать участникам тренинга на методы направленные на снижение эмоционального напряжения, на формирование уверенности в себе, способность снизить агрессию в поведении, развить коммуникативные навыки и контактность

**Оборудование:**

**Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### ***Упражнение 1 «Стряхни!»***

Цель: стряхнуть все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас множество сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». А кто-то может сказать себе: «В последнем диктанте я наделал кучу ошибок. В следующем я опять наделаю не меньше». Другой может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать, примерно, то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30 – 60 секунд.)

#### **2. Основной этап**

##### ***Упражнение 2«Скала»***

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Инструкция: участники выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом тесно держатся друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: какие чувства испытывали?

Сравнить происшедшее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку.

##### ***Упражнение 3 «Лабиринт»***

Цель: найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

Вид поля:

На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

Инструкция: участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать, нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на

поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагаться нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угукает и пр.).

Примечание: если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10-15 мин, то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.

#### ***Упражнение 4 «Спусти пар»***

Цель: работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спусти пар». Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

#### ***Упражнение 5 «Агрессивное поведение»***

Цель: разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте, какие элементы агрессивного поведения встречаются здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе? Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе. После этого попросить учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

#### ***Упражнение 6 «Достижение цели»***

Цель: настроить на успех.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе, чему вы хотите научиться. (2-3 минуты). После этого дать каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать. В больших классах можно проводить эту игру, объединяя детей в подгруппы по 6-7 человек.

Анализ упражнения:

- Трудно ли тебе было выбрать важную цель?
- Как ты себя чувствовал, когда изображал ее?
- Верить ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети?
- Откуда ты берешь свои цели?
- Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

### **3. Заключительный этап**

#### ***Упражнение 7 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

## **Занятие 9**

**Цель:** познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

**Оборудование:** запись спокойной музыки.

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный этап**

##### ***Упражнение 1 «Ритуал приветствия»***

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: «Я могу вам предложить несколько ритуалов приветствия, которые приняты у разных народов. Мы с вами должны выбрать один, для того чтобы поприветствовать друг друга:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (Эскимосская традиция).

#### **2. Основной этап**

##### ***Небольшое сообщение о теме тренинга***

Все больше людей жалуются сегодня на стресс. Наша жизнь предъявляет все более высокие требования к каждому из нас, мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. То время, в течение которого мы могли бы отдохнуть и успокоиться или заняться своими увлечениями, либо неумолимо сокращается, либо исчезает вовсе. Результат: мы чувствуем себя выжатыми, мы раздражительны и неуравновешенны, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

Сегодня мы попытаемся выяснить, где кроются Ваши стрессоры, какого они рода и как Вы можете с ними совладать. Кроме этого, сегодня мы попытаемся научиться некоторым приемам по снятию стрессового напряжения.

Методы релаксации, которые мы будем осваивать, легко применимы и для человека, не обладающего опытом. Даже если Вы будете посвящать этому десять минут каждый день, Вы заметите, насколько спокойнее и расслабленнее Вы станете реагировать на



бесконечные требования окружающего мира. Не дайте рабочим будням поглотить Вас без остатка!

### ***Упражнение 2 «Разминка»***

Цель: позволит участникам сосредоточиться на работе.

Инструкция: участники встают и образуют круг.

Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол.

### ***Чтомогут предложить нам техники релаксации? (ведущий)***

Сознательная релаксация, т.е. снятие напряжения тела, ума и души, имеет два больших преимущества, видных даже с первого взгляда:

- привносит равновесие в наши, как правило, суетливые и напряженные будни;
- является лучшей предпосылкой сконцентрированной и эффективной работы.

Регулярная релаксация благотворно повлияет на весь организм. Она подарит Вашему телу глубокий отдых и время на восстановление, а разуму и душе - целительную отстраненность от будничных забот. Она станет для Вас надежным источником сил, которые помогут Вам спокойней и расслабленной реагировать на ситуации стресса. Вам легче будет перенести и состояния длительного напряжения, и ситуацию острого кризиса - регулярная релаксация поможет Вам в этом больше, чем способы быстрого снятия напряжения.

### ***Упражнение 3 «Расслабление шеи»***

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Инструкция: сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи. Дышите нормально. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два-три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь.

В повседневной жизни мы не сразу замечаем напряжение мышц шеи и спины. Благодаря данному упражнению Вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках.

Кроме того, это упражнение с успехом можно использовать и для борьбы со стрессом. Мягко растягивая мышцы при каждом движении, Вы глубоко и осознанно дышите. Тем самым Вы тренируете свои легкие и приучаете себя к более осознанному отношению к дыханию в целом. Глубокое, медленное дыхание снимает напряжение, что помогает расслабиться телу и душе.

По возможности выполняйте это и последующие упражнения с закрытыми глазами, это значительно поможет Вам сконцентрироваться на себе.

### ***Снятие стресса при помощи медитации***

Однажды ученик спросил своего учителя дзен о том, как правильно надо медитировать. Учитель долго размышлял, а затем спросил:

- Когда ты довел до конца одну мысль и еще не начал обдумывать следующую, между ними ведь был небольшой промежуток?
- Да, - отвечал ученик.
- Тогда иди и продли его. Это и есть медитация, - последовал совет учителя.

***Просто быть***

Эта маленькая притча говорит о сущности медитации: просто быть с тем, что происходит в этот момент, без намерений, без отслеживания мыслей. На некоторое время нужно просто остановиться и превратиться в наблюдателя собственного бытия, разнообразных мелькающих мыслей - с дистанции, без оценки.

#### ***Упражнение 4 «Медитативное дыхание»***

Цель: познакомить участников тренинга с такой техникой, как медитация и предоставить возможность практиковать её в жизни.

Инструкция: техника чистого наблюдения за дыханием требует не много навыков, состояние расслабления приходит уже через пару минут. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием. Не делайте ничего больше, ни в коей степени не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания.

Этосамая простая версия, на которой основаны все остальные варианты. Общим для всех этих вариантов является то, что применять их можно в любое время и независимо от того, где Вы в этот момент находитесь. Вы можете концентрироваться на своем дыхании, поджидая автобус, во время небольшой паузы на работе, в очереди на бензоколонке или в супермаркете, в кресле у стоматолога или же в приемной, в которой Вам приходится ожидать вызова к начальству. В таких ситуациях маленькая и незаметная для окружающих дыхательная медитация словно «выключит» Вас ненадолго из будничного круговорота событий и подарит Вам немного расслабления и благотворной отстраненности.

Через некоторое время Ваше дыхание станет более медленным, паузы между вдохами и выдохами - более глубокими, а спокойствие разольется по всему Вашему телу. Этот эффект, разумеется, будет тем ощутимей, чем меньше Вам будут мешать в Вашем уединении. Насладитесь этой мягкой сменой вдохов и выдохов, думайте при этом, например, о морских волнах или о медленном движении качелей, позвольте этому ритму увлечь себя.

Чем более осознанно Вы будете наблюдать за своим дыханием, просто позволяя ему протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия, которое в свою очередь также требует медленного дыхания. Начинается благотворный процесс релаксации.

Попробуйте достичь этого эффекта при помощи следующего упражнения.

#### ***Упражнение 5 «Медитация в движении»***

Цель: познакомить участников тренинга с такой техникой, как медитация и предоставить возможность практиковать её в жизни.

Инструкция: однако, очень многие люди быстрее достигают внутреннего спокойствия через медитацию динамическую. В этом случае осознанно осуществляемые движения усиливают ощущение собственного тела и снимают явное напряжение. Может быть, и для Вас будет проще прийти к внутреннему спокойствию и раскрепощению именно двигаясь, а, не пытаясь сесть и сразу успокоиться.

Если помните, один из вариантов медитации, описанный нами выше, начинался со «встряхивания» всего тела. Вы можете этот вариант несколько усилить.

#### ***Упражнение 6 «Стряхните» с себя напряжение»***

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта, снять напряжение.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течение пяти минут наблюдайте за своим дыханием.

При дыхании применяйте ту технику, которая Вам наиболее приятна: попеременное дыхание через разные ноздри, счет вдохов и выдохов или отслеживание вдыхаемого

воздуха в теле. Поэкспериментируйте немного и просто выясните, какая из этих техник для Вас лучше.

Многим людям в движении легче переключиться с внешнего мира на внутренний. Упражнение на «встряхивание» помогает стряхнуть с себя тягостные мысли, контраст между движением и остановкой в этом случае не столь явен, как в некоторых других упражнениях.

### **3. Заключительный этап**

#### ***Упражнение 7 «Рефлексия прошедшего занятия»***

Цель: эмоциональноеотреагирование участников группы.

Инструкция: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.