

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 психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Повышение стрессоустойчивости подростков

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Острых Т.М.
Зав. кафедрой ППДиНО
_____ М.В. Папина
« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка
4 курса П-ПСП131 группы
Острых
Татьяна Михайловна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Исаева Марина Борисовна

(подпись)

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Острых Татьяны Михайловны группы П-ПСП131
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Повышение уровня стрессоустойчивости подростков

T.M. Ostrykh

Increasing of stress resistance of teenagers

The graduation work is devoted to a research of the demonstration and increasing of the stress resistance of teenagers.

The first part of work is devoted to the theoretical justification of a problem, the concepts "stress resistance", " stress resistance resources" are given, the reasons and features of manifestation of its low level are shown.

The conclusion is: the development of the stress resistance due to strengthening of her resources is represented quite solvable task. In the second part is the experimental studying of increasing in level of stress resistance of teenagers. This part includes the stress resistance level research, methodical justification and implementation of the program, the analysis of results of a research which has shown its efficiency.

The end is devoted to the main conclusions, the comparison of a hypothesis and the results of a research which has proved that training exercises promote the increasing of stress resistance of teenagers.

Results of a research and the offered program can be used by people working in various educational institutions and psychological services.

Автор ВКР

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Руководитель ВКР

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы стрессоустойчивости подростков	9
1.1. Стессоустойчивость: понятие и подходы к исследованию	9
1.2. Причины и особенности проявления низкого уровня стрессоустойчивости в подростковом возрасте	14
1.3 Ресурсы стрессоустойчивости и возможности их развития	20
Выводы по первой главе	27
Глава 2. Экспериментальное исследование уровня стрессоустойчивости и его повышение у подростков	30
2.1. Исследование уровня стрессоустойчивости подростков	31
2.2. Методическое обоснование и реализация программы повышения стрессоустойчивости подростков	34
2.3. Анализ и обобщение результатов	48
Выводы по второй главе	52
Заключение	53
Список использованной литературы	57
Приложение	

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.

В подростковом возрасте происходят серьезные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода - личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это обуславливает низкую стрессоустойчивость. Для того чтобы устранить или, по крайней мере, снизить негативное влияние стресса на личность и здоровье ребенка необходимо развивать стрессоустойчивость как способность преодолевать трудности и успешно справляться с негативными эмоциональными состояниями, возникающими вследствие стресса. Так же эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Исследованиям стрессоустойчивости и её психологических факторов посвящены работы многих как российских, так и зарубежных ученых (Ф.Б.

Березин, В.А. Бодров, Т.Г. Бохан, Дж. Гринберг, Ф. Джонс, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, В.Л. Марищук, А.О. Прохоров и др.).

Анализ научной литературы показывает, что несмотря на большое количество психологических исследований стрессоустойчивости недостаточное внимание уделяется вопросам касающимся проявления стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста, в том числе определению факторов стрессоустойчивости. Все это обусловило научно-исследовательский интерес к данной проблеме.

Исследование стрессоустойчивости школьников важно ещё и в связи с тем, что современные научные данные о совладании со стрессом и развитии ресурсов стрессоустойчивости позволяют надеяться на успешное преодоление подобных проблем и повышение психологической устойчивости к стрессу. В частности, из работ Р. Лазаруса, В.А. Бодрова, Т.Л. Крюковой известно, что человека можно научить различным сознательным способам и средствам, которые могут быть использованы в ситуации психологической угрозы для совладания с симптомами и причинами стресса.

Осознанные умения преодоления стресса могут быть сформированы у каждого человека. Среди школьников есть те, кто имеет сниженный уровень стрессоустойчивости, работа по формированию таких умений может принести им значительную пользу и привести к долговременному профилактическому эффекту.

Цель исследования: изучение уровня стрессоустойчивости и определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста.

Объект исследования: стрессоустойчивость школьников подросткового возраста.

Предмет исследования: процесс повышения стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что разработанная программа с элементами тренинговых упражнений будет способствовать эффективному повышению стрессоустойчивости подростков если:

— подросткам будет предоставлена объективная информация о влиянии стресса на состояние человека, информация и ее источники будут подобраны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;

— подростки будут поставлены в позицию активного участника профилактической работы;

— тренинговые упражнения будут способствовать повышению стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели были определены **задачи**:

1) проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости;

2) определить особенности проявления стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста;

3) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста;

4) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Методы исследования: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические - тестирование (анкетирование - анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?») (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)), психолого-педагогический эксперимент; статистические - методы количественного и качественного анализа данных (описание и сравнение данных).

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе

Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бийска. В исследовании приняли участие 28 учащихся подросткового возраста 7-го класса (13-14 лет).

Практическая значимость: разработана и апробирована программа с элементами тренинговых упражнений, доказана ее эффективность экспериментальным путем. Результаты исследования и предложенная программа могут быть использованы социальными педагогами, педагогами-психологами, психологами, классными руководителями различных образовательных учреждений в работе с подростками, а так же в деятельности психологической службы учреждения, направленной на повышение стрессоустойчивости и сохранение психологического здоровья школьников подросткового возраста.

Апробация исследования: основные теоретические положения дипломной работы «Повышение уровня стрессоустойчивости подростков» докладывались на XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 28 апреля 2017 г.)

Структура исследования: дипломная работа включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложение.

Во введении рассматривается актуальность данной проблемы, определяются: объект, предмет, цель, задачи, гипотеза и методы исследования.

В первой главе *«Теоретические аспекты проблемы стрессоустойчивости подростков»* обозначаются основные теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости.

Вторая глава *«Экспериментальное исследование уровня стрессоустойчивости и его повышение у подростков»* посвящена экспериментальному изучению способов повышения стрессоустойчивости у подростков, а также представлена программа с элементами тренинговых

упражнений, направленная на повышение стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы, направленной на повышение стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста.

Список использованной литературы состоит из 59 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы стрессоустойчивости подростков

1.1. Стрессоустойчивость: понятие и подходы к исследованию

Стресс всегда являлся для человека 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 [30]. В этой связи особенно важным и актуальным становится исследование психологической устойчивости человека к стрессу, которую обозначают также понятиями эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость.

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 [52].

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 [11].

По определению П.Б. Зильбермана, стрессоустойчивость это - «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [26].

Стрессоустойчивость выступает здесь как одна из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним. К числу внешних и внутренних условий, обуславливающих готовность, данные исследователи относят содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и, кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации [26].

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, приведение их в соответствие с требованиями ситуации;
- 5) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

б) интеллектуального компонента - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [10].

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 [41]. 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.

Работы Р. Лазаруса демонстрируют значимость ресурсов личности и когнитивной оценки стрессовых событий [36]. Результаты его исследований показали, что когнитивная оценка неблагоприятной ситуации в меньшей степени зависит от степени опасности самой ситуации, а в большей - от оценки собственных копинг-ресурсов в конкретном стрессовом событии. Так, оценка собственных ресурсов как адекватных приводит к восприятию события как изменения, в то время как оценка их как неадекватных - к восприятию события как угрозы. От оценки стрессора, ситуации и личностных ресурсов совладания зависит выбор стратегии совладающего поведения [36].

Для понимания ресурсов стрессоустойчивости полезной является идея автора теории стресса Г. Селье о двух видах адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе [52]. 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 [52].

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) [17].

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 [54]. Подводя итог собственным исследованиям, этот автор считает, что перечисленные характеристики необходимо дополнить такими факторами, как нервно-психическая устойчивость и адаптационные возможности.

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 [21].

Вместе с тем, современные исследования свидетельствуют о том, что стрессоустойчивость не является неизменным, статическим свойством индивида. Более продуктивным в этой связи выглядит транзактный 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 [36].

С позиций когнитивно-поведенческого подхода стрессоустойчивость, 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 [35]. 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.

1.2. Причины и особенности проявления низкого уровня стрессоустойчивости в подростковом возрасте

При рассмотрении жизненных трудностей влияющий на уровень стрессоустойчивости в психологии рассматривается широкий круг понятий: напряженная ситуация, критические поворотные события, травматические события, трудная ситуация, жизненные события, экстремальная ситуация, кризисные ситуации, критическая ситуация и т.д. Общим для перечисленных выше терминов в отечественной психологии является понятие "трудная жизненная ситуация".

Трудные жизненные ситуации появляются или в случае неуравновешенности в системе отношений личности, и тем, что ее окружает, или если происходит несоответствие между целями, стремлениями и возможностями их реализации, и качествами данной личности. Такие ситуации предъявляют высокие требования к возможностям и способностям человека, к его личностному потенциалу, а так же, стимулирует его активность. Можно сказать, что составной частью процессов социализации являются трудные жизненные ситуации, потому, что они в целом обыденны, они не всегда травмируют личность, благоприятствуют развитию.

Трудную ситуацию можно охарактеризовать как дисбаланс между тем, что человеку хочется (создать, достичь, сделать и т.п.), и тем, что он может, когда он оказывается в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него личными возможностями. Такой подход препятствует достижению первоначально поставленной цели, и это влечет за собой появление

отрицательных эмоций, которые служат потенциальными источниками стресса для личности.

Можно выделить различные виды стресса:

- эмоционально положительные (например: свадьба, выигрыш любимой команды) они вызывают много эмоций и выброс адреналина;
- отрицательные;
- кратковременные и долгосрочные или, если выразиться по-другому, острые и хронические;
- физиологические и психологические.

Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные.

В случаях эмоционально положительного стресса, стрессовая ситуация обычно длится не долго и её возможно контролировать, как правила в данных случаях бояться нечего: организм может быстро отдохнуть и восстановиться после активации всех систем.

Различают кратковременный или острый, и долговременный, хронический стрессы. Они по-разному воздействуют на здоровье. Долговременный несет более вредные последствия. Для кратковременного же стресса, характерны неожиданность и быстрота, с которой он происходит. Его крайняя степень – шок.

Физиологический стресс – появляется в результате прямого воздействия на человека разных негативных факторов (боль, жара, голод, физические перегрузки и т.п.)

Психологический стресс – появляется с помощью фактов, раздражающих своим сигнальным значением: обман, обида, угроза, опасность или большая информационная нагрузка и т.п. [6].

Эмоциональный стресс, бывает в тех ситуациях, которые угрожают безопасности человека (преступления, пожары, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу или экономическому благополучию, а так же отношениям с социумом (потеря работы, проблемы с

родственниками и т.п.).

Информационный стресс появляется при больших информационных нагрузках, когда личность, неся ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать правильные решения.

Некоторые исследователи предлагающие классифицировать "трудные жизненные ситуации" влияющих на уровень стрессоустойчивости по степени участия человека:

1. Трудные жизненные ситуации (боязнь смерти, инвалидность, болезнь)
2. Трудные ситуации, которые связаны с выполнением какой-либо задачи (неудачи, помехи, противодействие)
3. Трудные ситуации, которые связаны с социальным (конфликт, давление, критика)

Есть и другого типа трудные ситуации, которые чаще могут встретиться в жизни почти каждого человека, в том числе и подростка. Их называют "ситуации стресса обыденной жизни" – ежедневные, часто и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и не положительные переживания (например, сдача экзамена, ссора с другом, ответ на уроке и др.). Влияние подобных событий на развитие личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что для преодоления подобных жизненных ситуации каждый раз необходимо находить то или иное решение. В таких повседневных ситуациях человек приобретает неудачный или удачный опыт преодоления препятствий, помогает приобрести собственное отношение к трудностям, пробует, "примеряет" разные способы действия, вырабатывает наиболее подходящую для себя тактику поведения [24].

В общем значении потенциальные источники стресса у детей можно разделить на школьные и социальные проблемы, в том числе:

1. *Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка*, т. е. задание, которое следует завершить до конкретного времени. Ученику просто поручили большое количество заданий на данный период времени. В таком

случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Ученик, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным.

2. *Конфликт ролей.* Конфликт ролей возникает тогда, когда к ученику предъявляют противоречивые требования. Конфликт ролей, к примеру, может произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два преподавателя могут дать школьнику противоречивые указания. Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидуум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства — с другой.

3. *Неопределенность ролей.* Неопределенность ролей возникает тогда, когда ученик не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства — что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

4. *Неинтересная работа.* Некоторые исследования показывают, что индивидуумы выполняющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие «интересная» работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим. Успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий для развития стресса.

Для рассмотрения особенностей проявления низкого уровня стрессоустойчивости можно выделить следующие группы симптомов:

1. *Физиологические симптомы* (повышенное или пониженное артериальное давление, приступы жара или озноба, тремор, мышечные подергивания и т. д.)

2. *Эмоциональные симптомы* (раздражительность, учатившиеся приступы гнева, беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствии повода, повышенное нервное напряжение и т. д.)

3. *Поведенческие симптомы* (увеличение конфликтов с детьми, увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо, суетливость и хроническая нехватка времени, усугубление вредных привычек)

4. *Интеллектуальные симптомы* (проблемы с концентрацией внимания, ухудшение памяти, постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли, трудности в принятии решений)

При выявлении симптомов у подростков, не следует забывать, что стресс у детей бывает характерным и индивидуальным для каждого. Дети подвергаются стрессу в разное время. Один подросток может легче переносить дни своей учебы в школе, без большого труда, получая хорошие оценки без особых усилий. А вот для другого соперничество в школе может казаться настолько пугающей, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школы [33].

Кроме этого, подростки, испытывающие одинаковый уровень стресса, могут реагировать на него по-разному. Некоторые, демонстрируя признаки депрессии, становятся неразговорчивыми и замкнутыми, избегают сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, показывающих, что они теряют контроль над собой [14].

В таком случае, задачами коррекционно-развивающей работы, является работа, связанная с тем, чтобы в буквальном смысле слова обучить подростка

навыкам помогающим нейтрализовать психическое напряжение, которые непременно будут возникать в процессе его развития. А еще лучше – переводу психологической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, которая будет направлена на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

Делая вывод, следует отметить: стресс у подростков, естественное явление. Учебная деятельность, физиологические особенности, а так же межличностные отношения, могут стать причиной стресса. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае – суицида. Источники стресса у детей в глобальном смысле можно разделить на школьные и социальные проблемы (перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, конфликт и неопределенность ролей, неинтересная работа). Говоря о особенностях проявления низкого уровня стрессоустойчивости- выделяют несколько групп симптомов (физиологические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные), наличие большего числа которых, приближает ребенка к точке неконтролируемого стресса. Неконтролируемый стресс, в свою очередь, переходит в хроническое состояние, что может повлечь за собой развитие более серьезных заболеваний. Хронический стресс представляет собой серьезную угрозу для здоровья ребенка, снижает его работоспособность и значительно ухудшает качество жизни. Для избегания данной проблемы актуально проводить работу, связанную с обучением подростка навыкам помогающим нейтрализовать психическое напряжение, навыкам перевода психологической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, которая будет направлена на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

1.3. Ресурсы стрессоустойчивости и возможности их развития

Проблема психологических ресурсов устойчивости к стрессу и возможностей их развития активно обсуждается как в зарубежной, так и в отечественной литературе, что объясняется как большой актуальностью проблемы, так и наличием хорошо разработанных теоретических моделей и концепций, позволяющих приблизиться к её решению. Исследователи все чаще интересуются тем, как человеческие силы и адаптивные возможности (физические, личностные и социальные ресурсы) способствуют предотвращению и ограничению негативных последствий стресса. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций [1].

Под ресурсами стрессоустойчивости в психологии обычно понимаются внутренние и внешние факторы, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях [17].

По мнению Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой ресурсы стрессоустойчивости личности включают в себя умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, которые дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни [17].

Большинство авторов выделяют внутренние (личностные) и внешние ресурсы, которые иногда также называют другими терминами: личностные и средовые или психологические и социальные ресурсы [55]. Под личностными ресурсами подразумеваются различные личностные качества, стили совладающего поведения, способности, умения и навыки. Говоря о средовых ресурсах, обычно имеют в виду доступность помощи и поддержки со стороны окружающих людей, причем речь идет как об инструментальной, так и эмоциональной поддержке.

Понятие ресурсов, необходимых для совладания со стрессом наиболее подробно рассматривается в теории сохранения ресурсов (ТСР) С. Хобфолла, которую иногда в отечественной литературе называют также концепцией «консервации» ресурсов (COR теория) С. Хобфолла [22]. В основе данной теории лежит идея о том, что стрессоустойчивость обеспечивается эффективным распределением и сохранением (консервацией) необходимых ресурсов. Накопление и сохранение ресурсов продолжается, по мнению автора данной теории, в различных ситуациях, даже тех, которые не связаны со стрессом. Этой теории отводят важную роль в объяснении причин психологического стресса, как у отдельных лиц, так и в социальном контексте, у целых сообществ и социальных систем.

С точки зрения данной теории ситуация воспринимается человеком или сообществом как стрессогенная лишь при условии, что их ресурсам угрожает опасность. Если быть более точным, то можно выделить следующие типичные ситуации, в которых возможно возникновение стресса:

- 1) в ситуациях, представляющих угрозу потери ресурсов;
- 2) в ситуациях фактической потери ресурсов;
- 3) в ситуациях отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат [22].

Рассматривая вопрос о ключевых ресурсах стрессоустойчивости, необходимо упомянуть об одном из наиболее интересных современных подходов, интегрирующих достижения отечественной и зарубежной психологии. Речь идет о концепции «личностного потенциала», которая разрабатывается Д.А. Леонтьевым и его сотрудниками.

Личностный потенциал, как одна из стержневых характеристик личности, может рассматриваться одновременно и как один из ключевых ресурсов устойчивости к стрессу. Об этом свидетельствует, в частности, тот факт, что среди категорий, наиболее близких по содержанию к понятию «личностный потенциал», Д.А. Леонтьев указывает на введенное С. Мадди

понятие «жизнестойкость». Исследователи, занимавшиеся данной проблемой показали, что жизнестойкость - это комплексная характеристика личности, лежащая в основе психологической устойчивости человека к стрессу [3].

Под жизнестойкостью понимается интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем психического здоровья человека. Согласно Д.А. Леонтьеву, жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

По мнению С. Мадди, жизнестойкость состоит из трех относительно самостоятельных компонентов:

Первый из них - вовлеченность в процесс жизни, то есть убежденность человека в том, что активное участие в происходящем открывает перед человеком максимальные возможности, дает наибольшие шансы обнаружить нечто полезное для личности. В основе этого компонента жизнестойкости лежит уверенность в себе и самоэффективность, то есть вера в свою способность успешно решать различные задачи и быть эффективным при выполнении деятельности.

Вторая составляющая жизнестойкости - контроль, то есть уверенность человека в возможности держать под контролем значимые события собственной жизни, а также уверенность в том, что за счет собственных усилий можно повлиять на результат происходящих событий. Необходимо отметить, что уровень контроля связан с атрибутивным стилем, то есть стилем мышления относительно причин происходящих с субъектом событий. Исследования атрибутивного стиля, проведенные М. Селигманом и его сотрудниками, показали, что стрессоустойчивость, действительно, во многом зависит от того, как человек объясняет причины происходящих с ним позитивных и негативных событий.

Последняя составляющая жизнестойкости - принятие риска или, иными словами, убежденность человека в том, что все, что происходит в его жизни, способствует его развитию. Это развитие происходит благодаря приобретению опыта, неважно, позитивного или негативного, так что каким бы ни был исход рискованного предприятия, в нем всегда есть смысл - приобретение нового опыта.

Основные составляющие жизнестойкости складываются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя в значительной мере они поддаются развитию и позднее. Во многом, становление жизнестойкости ребенка зависит от отношений детско-родительских отношений. Конкретизируя этот тезис по отношению к различным компонентам жизнестойкости можно констатировать, что для развития вовлеченности важнейшее значение имеет принятие, любовь, одобрение и поддержка со стороны значимых других.

Ещё один подход, направленный на интегральную характеристику ресурсов психологической устойчивости, связан с понятием личностного адаптационного потенциала и представляет собой комплекс взаимосвязанных личностных свойств личности, определяющих успешность адаптации и обуславливающих устойчивость человека к стрессу. Этот подход, основанный на традиционной концепции адаптации и использующий её традиционные термины, развивает российский психолог А.Г. Маклаков и его последователи. По его мнению, основную роль в личностном адаптационном потенциале играют следующие психологические качества: адекватная самооценка, нервно-психическая устойчивость, умение управлять конфликтами, коммуникативные качества, а также чувство принадлежности к группе и социальной поддержки с её стороны [38].

Другой часто упоминаемый личностный ресурс - сила Я-концепции, высокая самооценка и самоуважение. Большую роль среди личностных ресурсов стресса играет также активная жизненная позиция, предполагающая уверенность человека в своих силах и желание собственными усилиями изменять свою жизнь в желательном ключе [27].

Помимо личностных ресурсов большое значение имеют также социальные ресурсы стрессоустойчивости. Наличие социальной поддержки - это чрезвычайно важный ресурс, который во многом зависит от личностных особенностей человека (например, экстраверсии-интроверсии) и его социально-психологической активности, направленной на формирование вокруг себя персональной сети поддержки.

Ещё одним важным ресурсом стрессоустойчивости можно считать психологическую компетентность индивида, уровень его психологической культуры [55]. Подобные компетенции могут оказаться особенно важными ресурсами в том случае, когда остальные ресурсы в значительной мере исчерпаны.

Особую и весьма существенную категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют собой стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии). Понятия «стратегии совладающего поведения», «копинг-стратегии» или «копинг-ресурсы» используются для обозначения всего того, что делает человек в стрессовой ситуации, чтобы справиться со стрессом [34]. Эти понятия прочно вошли в психологию благодаря работам Р. Лазаруса.

Примером более подробной типологии стилей совладающего поведения являются следующие 8 стратегий совладания, которые также были выделены и описаны Р. Лазарусом:

1. Стратегия противостоящего совладания состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.
2. Стратегия дистанцирования описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.
3. Стратегия самоконтроля заключается в стремлении регулировать собственные чувства и действия.

4. Стратегия поиска социальной поддержки связана с проявлением усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.

5. Стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

6. Стратегия избегания складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.

7. Стратегия планового решения проблемы состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах [36].

Говоря о возможности развития ресурсов стрессоустойчивости следует отметить то, что совладающее поведение как один из самых важных ресурсов стрессоустойчивости находится полностью под контролем человек. Субъект в состоянии осознать свои стратегии совладающего поведения, которые он использует в той или иной ситуации, а также понять, каковы последствия этих стратегий и каковы возможные альтернативные способы решения проблемы и выхода из стресса. Это означает, что человека в любом возрасте можно научить выбору продуктивных стратегий совладания и тем самым повысить его ресурсы стрессоустойчивости.

Рассмотрим наиболее актуальный, на наш взгляд, метод работы - тренинговые упражнения, которые органично вписываются в различные программы. Тренинг без упражнений немислим, тренинг без упражнений - это семинар, это урок, это может быть полезная беседа, но это не тренинг. Кроме того, для реализации определенной цели, возможен подбор и сочетание наиболее оптимальных упражнений, среди которых можно выделить развивающие и коррекционные, телесно-ориентированные и психотехнические, коммуникативные и деловые и др..

В нашем случае задачами работы, является деятельность, связанная с тем, чтобы обучить подростка навыкам помогающим нейтрализовать или снизить психическое напряжение, которое непременно будет возникать в процессе его развития. А еще лучше – переводу психологической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, которая будет направлена на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

В формировании правильного настроя на профилактическую работу, большое значение играет развитый навык у подростка умения смотреть на окружающий мир глазами других людей. В период взросления ребёнка он может заниматься самовоспитанием, этому способствует развитие у подростка саморегуляции. Подростки не только живут мечтами о том, какими они будут в скором будущем, но и пытаются развить в себе желаемые качества. Кроме того, подростки отличаются различным фактором стрессоустойчивости: те из них, которые обладают индивидуальным внутренним психологическим ресурсом или умением преодолевать стрессовые ситуации, перерабатывая их в различного вида активность, значительно более устойчивы к негативному влиянию внешних факторов, таких как школьные и социальные проблемы, чем дети, не умеющие этого делать.

Делая выводы из выше изложенного, можно выделить основные психологические свойства подростков, которыми можно воспользоваться при формировании стрессоустойчивости: потребности в самостоятельности, в познании самого себя, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости. Из этого можно предположить, детьми подросткового возраста будет актуально приниматься помощь в познании своей личности, в согласовании своих взглядов о себе со своими реальными возможностями и способностями. Подготовки подрастающего человека к решению жизненных задач, уменьшению рисков для здоровья можно достичь в том случае, если у ребёнка в процессе учебной и так же вне учебной деятельности будут формироваться компетентность,

развиваться личностные свойства и способности, которые ему позволят с успехом справляться с той деятельностью, которой он занимается.

Говоря о выборе технологии и методов повышения стрессоустойчивости, стоит отметить, что они будут зависеть от особенностей тех, кто нуждается в оказании подобной помощи. Кроме того, среди множества развивающих форм работы следует обращать внимание лишь на те, которые действительно являются эффективными в решении обозначенной проблемы.

Обобщая полученные результаты анализа литературы по проблеме ресурсов стрессоустойчивости и возможности их развития можно сделать вывод о том, что это понятие включает в себя множество различных психологических явлений. К числу таких ресурсов можно отнести жизнестойкость, личностный адаптивный потенциал, самооффективность 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. Формирование ресурсов стрессоустойчивости может осуществляться в разных формах и с помощью различных методов в зависимости от возрастных и индивидуально-типологических особенностей клиентов, а также конкретных целей и задач.

Выводы по первой 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.

Стресс для подростков - это естественное явление с множеством причин и симптомов. Учебная деятельность, физиологические особенности, а так же межличностные отношения, могут стать причиной стресса. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае – суицида.

Для избегания данной проблемы актуально проводить работу, связанную с обучением подростка навыкам помогающим нейтрализовать психическое напряжение, навыкам перевода психологической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, которая будет направлена на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

Акцент в данной работе стоит делать на развитие ресурсов стрессоустойчивости личности. К числу таких ресурсов можно отнести жизнестойкость, личностный адаптивный потенциал, самооффективность 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. Формирование ресурсов стрессоустойчивости может осуществляться в разных формах и с помощью различных методов в зависимости от

возрастных и индивидуально-типологических особенностей клиентов, а также конкретных целей и задач.

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

Глава 2. Экспериментальное исследование уровня стрессоустойчивости и его повышение у подростков

Как отмечалось выше, исследование уровня стрессоустойчивости подростков важно в связи с тем, что совладание со стрессом и развитие ресурсов стрессоустойчивости позволяют надеяться на успешное преодоление подобных проблем и повышение психологической устойчивости к стрессу.

Цель исследования заключалась в изучении уровня стрессоустойчивости и определении эффективности программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Подобрать методику для исследования уровня стрессоустойчивости подростков.
2. Разработать и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.
3. Сравнить полученные данные констатирующего и контрольного этапов и сделать вывод.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бийска. В исследовании приняли участие 28 учащихся подросткового возраста 7-го класса (13-14 лет), список подростков представлен в приложении 1.

Опытно-экспериментальная работа проводится в три этапа:

1. *Констатирующий этап* – выявление особенностей проявления стрессоустойчивости у подростков.

На данном этапе для определения уровня стрессоустойчивости нами использовалась анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд) (Приложение 2).

Данная анкета выявляет три уровня стрессоустойчивости: *высокий уровень* - устойчивость к стрессам; *средний уровень* - наличие реакций физического и умственно-психического утомления; *низкий уровень* - заметное расстройство здоровья.

Методика состоит из 32 утверждений, описывающих разнообразные симптомы стресса (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд, 2000). Частоту каждого из этих симптомов необходимо оценить в трехбалльной шкале от «Нет/никогда» (0 баллов) до «Часто/сильно» (2 балла). Суммарная оценка за все утверждения позволяет сделать вывод об общем уровне стрессоустойчивости личности: низком, среднем или высоком.

2. *Формирующий этап* – составление и реализация программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости у подростков.

3. *Контрольный этап* – определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости подростков.

2.1. Исследование уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста

Цель: выявление уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Задачи:

1. Подобрать методику для диагностики уровня стрессоустойчивости подростков.
2. Провести диагностики и выявить уровень стрессоустойчивости школьников.
3. Проанализировать результаты.

В ходе экспериментально-исследовательской работы принимали участие учащиеся седьмого класса, общее количество которых составило 28 человек. Список подростков представлен в приложении 1.

Сводные данные, отображающие распределение школьников подросткового возраста по различным уровням стрессоустойчивости представлены в таблице 1 (Приложение 3).

Таблица 1

Показатели стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа кол-во чел. (%)	Контрольная группа кол-во чел. (%)
Высокий уровень	2 (14,3%)	4 (28,6%)
Средний уровень	4 (28,6%)	7 (50%)
Низкий уровень	8 (57,1%)	3 (21,4%)
Всего	14 (100%)	14 (100%)

В наглядной форме эти результаты представлены на рисунке 1.

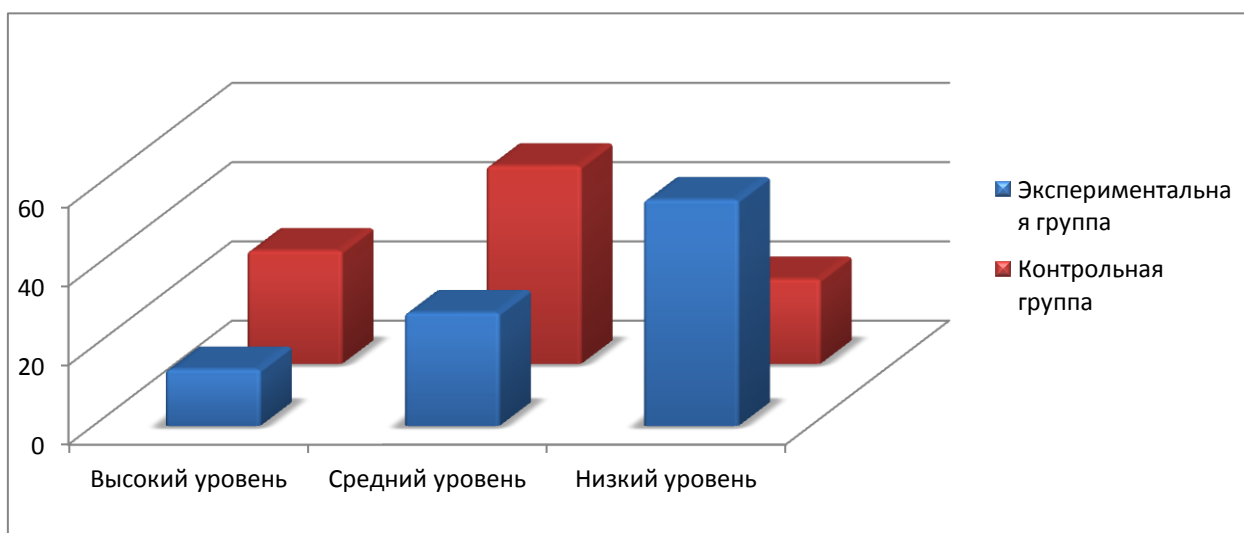


Рис. 1. Сравнение уровней стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе (в %)

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что низкий уровень стрессоустойчивости встречается существенно чаще в экспериментальной группе (8 чел., 57,1%) в сравнении с контрольной группой (3 чел., 21,4%). Средний уровень стрессоустойчивости оказался несколько более характерен для контрольной группы, среди которых он был выявлен у 7 испытуемых (50%). В экспериментальной группе средний

уровень обнаружился у 4 детей (28,6%). Высокий уровень стрессоустойчивости чаще встречается в контрольной группе. В этой группе было выявлено 4 подростка (28,6%) с высоким уровнем стрессоустойчивости, в то время как среди экспериментальной группы таких было всего 2 (14,3%).

Рассматривая каждый уровень стрессоустойчивости стоит обозначить его особенности:

Детям с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно трудное приспособление к новой обстановке и высокое подвержение негативному стрессовому фактору. Такие люди чувствуют себя комфортно только в условиях полной стабильности (спокойная работа, не требующая высокой степени ответственности и не подразумевающая выполнения сразу нескольких заданий одновременно, устоявшиеся семейные отношения, налаженный быт и строго распланированный отдых). Любое отклонения от привычных норм жизни таких людей приводит часто в замешательство и недоумение, что не дает им возможности быстро принимать нужное решение и приступить к тому или иному действию.

К среднему уровню стрессоустойчивости относятся подростки - стрессотренируемые, комфортно чувствующие при любых условиях переменчивой жизни, но при условии равномерных и плавных перемен. Любые кардинальные изменения могут существенно повлиять на психическое состояние, а интенсивное стрессовое воздействие может привести к растерянности. Такие люди не способны мгновенно существенно изменить свой привычный жизненный уклад.

Высокий уровень стрессоустойчивости говорит о повышенной стойкости собственных жизненных позиций и спокойном отношении к внешним переменам. Такие люди имеют хорошо защищенную психику от стрессового воздействия, способны адаптироваться даже к самым серьезным переменам, комфортно, без лишнего перенапряжения. Но, к этой группе относятся люди жесткие, не способные понимать проблемы окружающих, не

испытывающие жалости и сочувствия. При высоком уровне стрессоустойчивость человек более защищен от стрессовых факторов, но не способен сопереживать окружающим, что также может привести к негативным последствиям.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о наличии у большинства испытуемых экспериментальной группы низкого уровня стрессоустойчивости. Из этого вывода вытекает заключение о необходимости развивающей работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости у подростков.

2.2. Методическое обоснование и реализация программы повышения стрессоустойчивости подростков

Цель: разработка и реализация программы с элементами тренинговых упражнений, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. Разработать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости подростков.
2. Реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости подростков.
3. Сделать анализ.

На протяжении всей своей жизни для совладания со стрессовыми ситуациями человек 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.

На основе вышесказанного, для повышения уровня стрессоустойчивости подростков была разработана программа с элементами тренинговых занятий.

Цель программы: создание условий способствующих развитию психологической устойчивости к стрессу у детей подросткового возраста.

Задачи программы:

- 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 программы:

- 1) Принцип системности предполагает четкое построение мероприятий программы, определенное структурирование каждого занятия.
- 2) Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей реализуется через включение в программу заданий актуальных для данного возраста и заданий, необходимых для развития тех или иных функций и операций, в развитии которых нуждается данный подросток
- 3) Принцип комплексности предполагает использование различных методов коррекционного воздействия, затрагивающих множество психических процессов.
- 4) Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
- 5) Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения профилактических усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения профилактической работы, пути и способы реализации поставленных целей.
- 6) Учёт эмоциональной сложности материала - проводимые упражнения, занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный фон, стимулировать положительные эмоции.

Длительность проведения программы: программа состоит из 12 занятий. Она реализуется на протяжении 1-го месяца, занятия проходят два-три раза в неделю, продолжительностью 45 минут каждое занятие.

Форма проведения занятий: групповая.

Структура занятия: количество занятий 12. Длительность каждого занятия 45 минут.

Каждое занятие состояло из трех условных частей:

1) Вводная часть (разминка). Вводная часть занятия включала ритуал приветствия, разминочное упражнение, призванное снять эмоциональное напряжение и подготовить участников тренинга к дальнейшей работе.

2) Основная часть (рабочая). Основная часть состояла из упражнений, непосредственно направленных на решение основных задач тренинга.

3) Заключительная часть. В заключительной части осуществлялась рефлексия, подведение итогов занятия, прощания.

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.

Тематический план занятий и их подробное описание по повышению стрессоустойчивости приведены в таблице 2 и Приложении 4.

Таблица 2

Тематический план занятий по повышению стрессоустойчивости подростков

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
Вводный этап				
1	Занятие «Познакомимся»	Знакомство с курсом, принятие правил поведения в группе, установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «стресса» и его проявлением	листочки бумаги, ручки.	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «Заключение контракта»

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
				<p>2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Стаканчик» Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. <i>Упражнение 4</i> «Звуковая гимнастика»</p> <p>3. Заключительный этап: <i>Упражнение 5</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 6</i> «Ритуал прощания»</p>
2	Занятие «Что я знаю о себе»	Развитие самосознания, самораскрытие участников, развитие коммуникативных навыков	мячик, матерчатый мешок с разнообразными предметами, бумага, ручки	<p>1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «Ласковое имя»</p> <p>2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Найди себя» <i>Упражнение 4</i> «Кто Я» <i>Упражнение 5</i> «Бездомный заяц»</p> <p>3. Заключительный этап: «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 6</i> «Ритуал прощания»</p>

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
Основной этап				
3	Занятие «Погружение»	Продолжение знакомства с понятием «стресса» и его проявлением, осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях	запись спокойной музыки	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «Кто родился в мае...»
				2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Лимон» Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме. <i>Упражнение 4</i> «Дыхательная гимнастика»
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 5</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 6</i> «Ритуал прощания»
4	Занятие «Улыбка»	Научить детей эффективным способам вербального и невербального выражения своих эмоций (тревога, переживания и т.д.)	мяч, запись спокойной музыки	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия»
				2. Основной этап: <i>Упражнение 2</i> «Обзывалки» <i>Упражнение 3</i> «Клеевой дождь» <i>Упражнение 4</i> «Полет к звезде»
				3. Заключительный этап: «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 5</i> «Ритуал прощания»

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
5	Занятие «Поговорим вместе...»	Научить правильно реагировать на стрессовые ситуации, разобраться со своими внутренними ресурсами, пополнить свои знания навыками медитации и разобраться в путях уравновешивания эмоционального состояния	запись спокойной музыки	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «В алфавитном порядке»
				2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Я на твоём месте» <i>Упражнение 4</i> «Лабиринт» <i>Упражнение 5</i> «Разговор о сложной ситуации» <i>Упражнение 6</i> «Путешествие» (медитация)
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 7</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 8</i> «Ритуал прощания»
6	Занятие «Проблемная ситуация»	тренировка навыков оценки проблемной ситуации	разноцветные колпаки	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Приветствие» <i>Упражнение 2</i> «Колпак на колпаке»
				2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Преодолей препятствие» Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями»
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 4</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 5</i> «Ритуал прощания»

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
7	Занятие «Нам поможет ресурс!!!»	познакомить участников тренинга с техниками, повышающими стрессоустойчивость, предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать эффективные результаты	лист бумаги, ручка	<p>1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Приветствие» <i>Упражнение 2</i> «Здравствуйте»</p> <p>2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Ассоциации» Краткое сообщение ведущим о технике «Привлечение необходимого ресурса» <i>Упражнение 4</i> «Незаконченные предложения» <i>Упражнение 5</i> «Мельница»</p> <p>3. Заключительный этап: <i>Упражнение 6</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 7</i> «Ритуал прощания»</p>
8	Занятие «Сундучок в дорожку»	обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса	лист бумаги, фломастер или карандаш, небольшие бумажки для "эмоций"	<p>1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Приветствие» <i>Упражнение 2</i> «Построимся»</p> <p>2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Мыльный пузырь» <i>Упражнение 4</i> «Обвинение и защита» <i>Упражнение 5</i> «Неожиданный звонок» <i>Упражнение 6</i> «Сундучок в дорожку»</p>

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 7</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 8</i> «Ритуал прощания»
9	Занятие «Я и эмоции»	обучение навыкам сохранения максимальной личной эффективности в условиях стресса	карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Приветствие» <i>Упражнение 2</i> «Ассоциации с погодой» 2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Нахал» <i>Упражнение 4</i> «Случай в лифте» <i>Упражнение 5</i> «Скала» 3. Заключительный этап: <i>Упражнение 6</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 7</i> «Ритуал прощания»
10	Занятие «Суд над стрессом»	расширение представлений о стрессовых ситуациях, собственном внутреннем мире и собственных возможностях	лист бумаги, восковые мелки, карточки	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Приветствие» <i>Упражнение 2</i> «Остров» 2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Суд над стрессом» <i>Упражнение 4</i> «Уверенный - наглый - робкий» <i>Упражнение 5</i> «Пластическое изображение гнева»

Продолжение таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 6</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 7</i> «Ритуал прощания»
11	Занятие <i>«Стряхните» с себя напряжение»</i>	познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты	запись спокойной музыки.	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «Групповой портрет» 2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Фантазия» <i>Упражнение 4</i> «Расслабление шеи» <i>Упражнение 5</i> «Стряхните» с себя напряжение» 3. Заключительный этап: <i>Упражнение 6</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 7</i> «Ритуал прощания»
12	Занятие «На пути к гармонии»	Закрепить полученные знания	Листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.	1. Организационный этап: <i>Упражнение 1</i> «Ритуал приветствия» <i>Упражнение 2</i> «Слепец и поводырь». 2. Основной этап: <i>Упражнение 3</i> «Зеркало» <i>Упражнение 4</i> «Я- это ты, Ты- это я»

Окончание таблицы 2

№	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
				3. Заключительный этап: <i>Упражнение 5</i> «Закончи предложение» «Рефлексия прошедшего занятия» <i>Упражнение 6</i> «Ритуал прощания»

При выборе вида тренинговой работы учитывалось, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение (Д.Б. Эльконин), и поэтому при работе с подростками предпочтение было отдано ее групповому варианту. Все занятия были построены на основе выше перечисленных принципах.

В вводный этап программы было включено два занятия, которые предполагали пробуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, формирование желания сотрудничать и что-то изменить в своей жизни, ввести подростков в курс предполагаемых занятий.

На первом занятии совместно с подростками были приняты условия проводимых занятий, а именно:

- полная конфиденциальность встреч;
- разрешение права на ошибки во время выполнения упражнений;
- соблюдение права говорить или молчать, участвовать в упражнении или нет;
- проявление уважения и поддержки друг к другу.

Кроме того, проведено краткое знакомство с курсом с помощью небольшого теоретического сообщения и беседы.

Второе занятие, с помощью беседы «Что я знаю о себе?» и упражнений «Найди себя», «Кто Я», «Бездомный заяц», было нацелено на развитие самосознания, самораскрытие участников, развитие коммуникативных навыков.

Самыми впечатлившими детей на занятии оказались упражнения:

- «Стаканчик». После того, как стаканчик был разрушен, все долго не могли понять, как на это реагировать, и почему я так сделала, ведь они "вложили" в этот самый стаканчик все то, что для них было действительно важно и ценно. Момент того, что таким простым образом можно отразить проявление стресса был запечатлен в памяти учеников.

- «Звуковая гимнастика». Здесь, дети получили эмоциональную разрядку. Почти все весело повторяли звуки, старались как можно точнее выполнить мои указания. Стоит отметить, что Валерия Б., по сравнению с другими участниками группы, в процессе выполнения данного упражнения была застенчива - она старалась как можно тише произносить звуки, иногда и вовсе молчала.

- «Кто Я». Данное упражнение заставило изрядно задуматься всех подростков без исключения. В начале при написании ответа на вопрос «Кто Я?» не возникало особых затруднений, но спустя нескольких вариантов дети уже погружались в раздумья. Стоит отметить, что Максим О. больше всех перечислил своих ролей.

- «Бездомный заяц», по словам детей это упражнение было просто необходимо в данной ситуации, ведь предыдущее упражнение, да и данное занятие, по большей степени, предполагало спокойный сидячий характер, а это упражнение позволило выплеснуть скопившуюся энергию. Отметим, что задание очень заинтересовало группу подростков, все ребята настолько увлеклись упражнением, что не хотели переходить к следующему.

Таким образом, на данном этапе был установлен эмоциональный контакт, налажены доверительные отношения, мотивация на дальнейшую совместную работу. Происходит знакомство и погружение в тему коррекционно-развивающей программы.

Основной этап программы включает в себя 9 занятий. На данном этапе реализуется основные задачи коррекционной программы, а именно: знакомство с конструктивными способами совладания со стрессом, формирование и развитие навыков эмоционального контроля и

саморегуляции, навыков реагирования на трудную жизненную ситуацию и навыков ослабления стрессовых переживаний.

Наиболее удачными на данном этапе были упражнения в которых нужно было проявить фантазию, такие как:

- «Клеевой дождь». В данном упражнении подростки действовали очень сплоченно, каждый из них вносил какие-либо свои предпочтения в процессе заданий, придумывая новые способы передвижения и преодоления той или иной трудности. Больше всего, стоит отметить работу Ирины Г., она практически с самого начала упражнения взяла инициативу в свои руки и стала управлять ребятами, при этом выслушивая и принимая во внимание каждое их замечание и предложение.

- «Я на твоём месте» понравилось ребятам своей сложностью. Это было связано с тем, что подросткам было трудно представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него. Несмотря на это ребята добросовестно старались выполнить все что от них требовалось.

- «Преодолей препятствие», в данном упражнении подростки представляли, что они стоят на краю пропасти и им надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. При реализации данного упражнения каждый из участников команды, будь он в роли «препятствия» и «преодолевающего», думал не только о себе, но и о команде.

- «Мельница». При выполнении этого упражнения ребята как бы проживали «мелкие» конфликтные ситуации. Каждый ребенок с особой настойчивостью пытался выполнить задание и дать отпор сложившейся ситуации, придумывая различные истории- оправдания.

- «Суд над стрессом». В данном упражнении подростки очень быстро вжились в распределенные роли и всячески отстаивали свои позиции, не желая сдаваться.

Стоит отметить, очень результативными были активные упражнения, такие как "звуковая гимнастика", "кто родился в мае...", "в алфавитном порядке", "лабиринт" и т.д.

Говоря о трудностях, возникающих во время реализации программы с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости, стоит отметить некоторые моменты при переходе от одного упражнения к другому - на третьем занятии после проведения достаточно интенсивного упражнения «Кто родился в мае...» детям было сложно сосредоточиться, но благодаря упражнению «Лимон», цель которого управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, дети пришли к спокойному состоянию и настроились на дальнейшую работу.

На четвертом занятии чувствовалось некое напряжение ребят, как потом выяснилось, оно было связано с тем, что им было сложно представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него. Несмотря на это ребята добросовестно старались выполнить все что от них требовалось.

При реализации шестого занятия со стороны ребят чувствовалось некоторая отстраненность, это было связано с предстоящей контрольной работы по алгебре из-за которой многие подростки достаточно сильно переживают.

При переходе к заключительному этапу, стоит отметить, что основной этап был реализован достаточно успешно, ребята очень быстро включались в работу, при возникновении трудностей каждый старался выполнить задание добросовестно. Во время сообщения теоретического материала подростки активно высказывали свое мнение и отношение к проблеме.

Заключительный этап программы состоит из одного занятия, направленного на повторение участниками тренинга методов релаксации и возможности практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

Таким образом, используемые в программе упражнения, задания соответствовали возрасту и очень заинтересовали группу подростков. На протяжении всего комплекса занятий, дети были открыты и активны, добросовестно выполняли упражнения. Тренинговые занятия были построены так, чтобы детям не было скучно и они могли участвовать и принимать прямое участие во всех упражнениях и беседах.

Вся проделанная работа была направлена на создание эмоционально положительного климата в группе, знакомство с конструктивными способами совладания со стрессом, формирование и развитие навыков эмоционального контроля и саморегуляции, управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, формирование навыков реагирования на трудную жизненную ситуацию.

2.3. Анализ и обобщение результатов

Цель: выявление эффективности программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Задачи:

1. Повторно определить уровень стрессоустойчивости подростков.
2. Сравнить результаты уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста на констатирующем и контрольном этапах исследования.
3. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

В соответствии с целью и задачами работы было организовано экспериментальное исследование эффективности программы по повышению стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста.

Для выявления уровня стрессоустойчивости подростков на

контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика показателей стрессоустойчивости с помощью анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)

Сводные протоколы уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста на контрольном этапе экспериментально-исследовательской работы представлены в таблице 3 и приложение 5 соответственно.

Таблица 3

Показатели стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа кол-во чел. (%)	Контрольная группа кол-во чел. (%)
Высокий уровень	4 (28,6%)	4 (28,6%)
Средний уровень	6 (42,8%)	7 (50%)
Низкий уровень	4 (28,6%)	3 (21,4%)
Всего	14 (100%)	14 (100%)

В наглядной форме эти результаты представлены на рисунке 2.

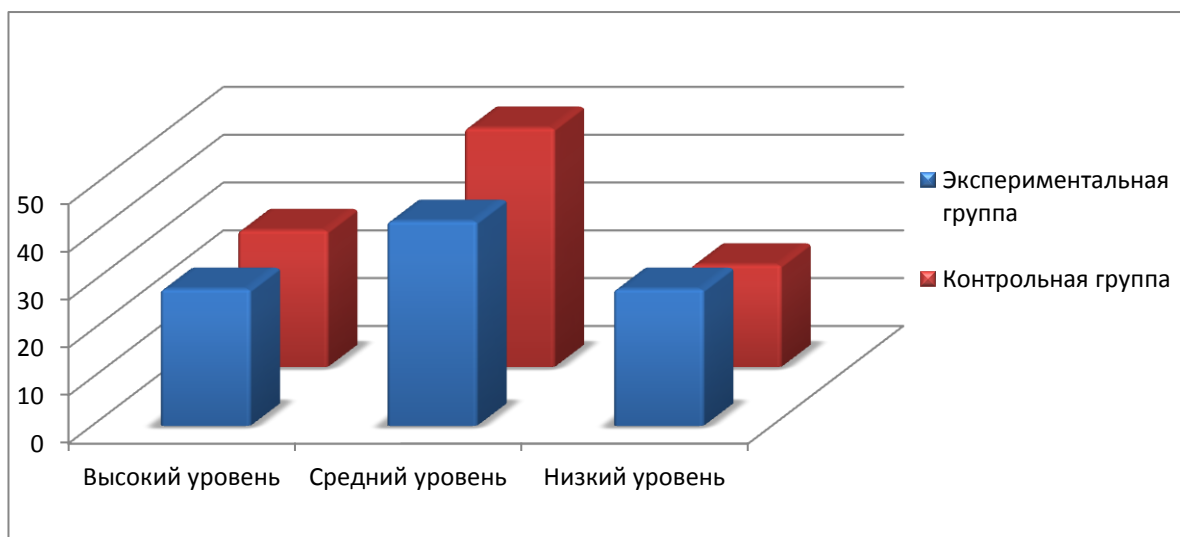


Рис. 2. Сравнение уровней стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе (в %)

Результаты тестирования уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста свидетельствуют о том, что в экспериментальной

группе, состоящей из 14 подростков, с высоким уровнем стрессоустойчивости определилось - 4 подростка, с средним уровнем - 6 подростков, с низким уровнем- 4 подростка.

В контрольной группе показатели остались без изменений.

Таким образом, был изучен уровень стрессоустойчивости школьников с подросткового возраста на контрольном этапе эксперимента. После чего был проведен анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

Результаты анализа уровня стрессоустойчивости подрастающего возраста констатирующего и контрольного этапов эксперимента отражены в таблице 4.

Таблица 4

**Сравнение уровня стрессоустойчивости подростков
экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и
контрольном этапах эксперимента**

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Высокий уровень	2 (14,3%)	4 (28,6%)	4 (28,6%)	4 (28,6%)
Средний уровень	4 (28,6%)	6 (42,8%)	7 (50%)	7 (50%)
Низкий уровень	8 (57,1%)	4 (28,6%)	3 (21,4%)	3 (21,4%)

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлено графическое изображение (Рисунок 3).

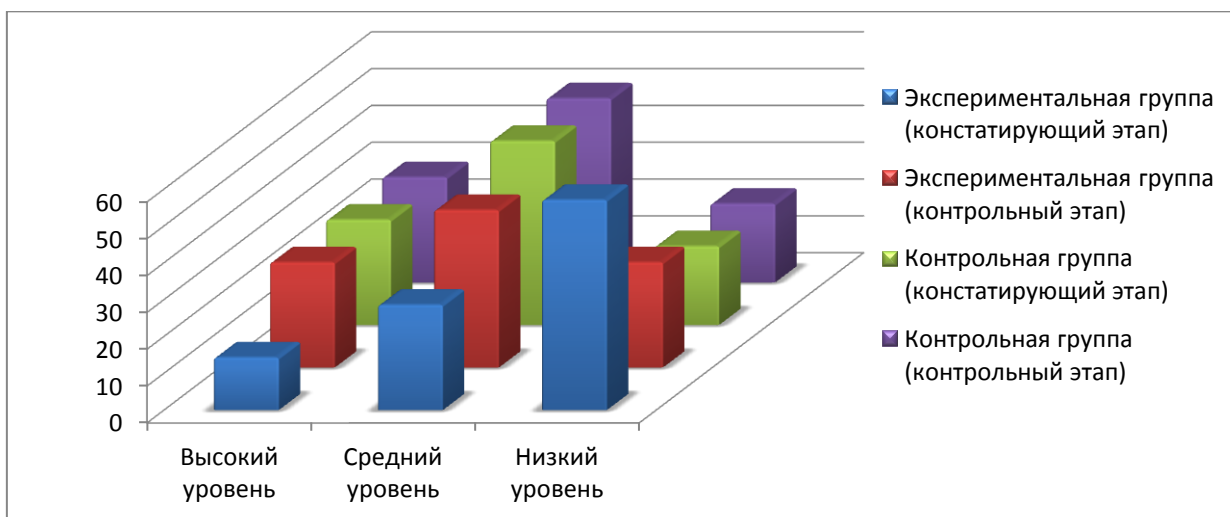


Рис.3. Графическое изображение сравнения уровня стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

Как следует из результатов, представленных в таблице 4, можно сделать вывод о том, что обнаруживаются статистически значимые различия уровней стрессоустойчивости в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах.

Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости экспериментальной группы показали следующие результаты: количество подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 14,3%, со средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 14,3%, с низким уровнем стрессоустойчивости уменьшилось на 28,5%.

В контрольной группе показатели остались без изменений.

Подводя итог экспериментальному исследованию, можно сделать вывод, что все приведенные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о том, что развивающая работа оказалась эффективной. Предложенная коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, показала эффективность.

Выводы по второй главе

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ особенностей проявления стрессоустойчивости и возможности её повышения у подростков. В ходе исследования была проведена диагностика в двух выборках испытуемых – экспериментальная и контрольная группы.

Обобщение результатов психологической диагностики проявлений стрессоустойчивости показало, что низкий уровень этого качества существенно чаще встречается в экспериментальной группе, в то время как высокий уровень более характерен для контрольной группы. Из этого вытекает заключение о необходимости работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе.

В соответствии с полученными данными была составлена программа, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста. После составления программы с элементами тренинговых упражнений с экспериментальной группой была проведена соответствующая работа.

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

Заключение

Данное исследование было направлено на изучение уровня стрессоустойчивости и возможностей её повышения у школьников подросткового возраста. В его основу была положена гипотеза о том, что разработанная программа с элементами тренинговых упражнений будет способствовать эффективному повышению стрессоустойчивости подростков если:

— подросткам будет предоставлена объективная информация о влиянии стресса на состояние человека;

— информация и ее источники будут подобраны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;

— подростки будут поставлены в позицию активного участника профилактической работы;

— тренинговые упражнения будут способствовать повышению стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1) проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости;

2) определить особенности проявления стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста;

3) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста;

4) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.

Для реализации первой задачи был проведен теоретический анализ литературы по вопросам проявлений стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста и возможностей её повышения. 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.

Так же, данные психологических исследований свидетельствуют о определенных особенностях, оказывающих негативное влияние на стрессоустойчивость. Для них свойственны следующие психологические особенности, которые могут затруднять их адаптацию к новым условиям жизнедеятельности и снижать их стрессоустойчивость: наличие невротических расстройств и расстройств личности, неадекватность самооценки и самоотношения, перегруженность негативным опытом и отсутствие позитивных образцов. Повышенная тревожность, в сочетании с неуверенностью в своих силах, неумение правильно соотнести свои возможности с возникающими трудностями, недостаточная компетентность в различных значимых сферах – все это может объяснить сниженную психологическую устойчивость к стрессу у многих подростков. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

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.

В ходе эмпирического исследования были изучены и проанализированы проявления стрессоустойчивости у школьников подросткового возраста. Обобщение результатов психологической диагностики проявлений стрессоустойчивости показало, что низкий уровень этого качества встречается существенно чаще, чем высокий уровень.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии у большинства испытуемых низкого уровня проявления стрессоустойчивости. Из этого вывода вытекает заключение о необходимости развивающей работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости у подростков.

В соответствии с полученными выводами нами была составлена программа с элементами тренинговых упражнений, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости подростков. 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 школьников подросткового возраста, имеет высокую эффективность.

Таким образом, гипотеза о том, что разработанная программа с элементами тренинговых упражнений будет способствовать эффективному повышению стрессоустойчивости подростков если: подросткам будет предоставлена объективная информация о влиянии стресса на состояние человека; информация и ее источники будут подобраны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков; подростки будут поставлены в позицию активного участника профилактической работы; тренинговые упражнения будут способствовать повышению стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, полностью подтвердилась.

Список использованной литературы

1. *Аболин, Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань: Издательство Казанского университета, 1997. – 262 с.
2. *Абрамова, Г.С.* Практическая психология [Текст] / Г.С. Абрамова.– Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.
3. *Александрова, Л.А.* Концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – Вып. 2. – 2004. – С. 82-90.
4. *Александровский, Ю.А.* Состояния психической дезадаптации и их компенсация [Текст] / Ю.А. Александровский. - М., 1996. - 100 с.
5. *Андреев, В.В.* Психотехнология решения проблемных ситуаций [Текст] / В.В. Андреев.– М., 1998. – 126 с.
6. *Анцыферова, Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. [Текст] / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. – 2004. – № 15. – С. 86-89.
7. *Аракелов, Г. Г.* Стресс и его механизмы [Текст] / Г.Г. Аракелов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1995. – №4. – С. 45-54.
8. *Бодров, В.А.* Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2016. – Т. 27. – №2. – С. 117-120.
9. *Бодров, В.А.* Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – № 3. – С. 106-113.
10. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы [Текст] / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 136 с.
11. *Бохан, Т.Г.* Онтогенетический аспект стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации [Текст] / Т.Г. Бохан //

Вестник Томского государственного университета. – 2016. – № 296. – С. 200-205.

12. *Бохан, Т.Г.* Системные детерминанты стрессоустойчивости в возрастном и этнопсихологическом контекстах [Текст] / Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2012. – № 25. – С. 180-185.

13. *Бурлачук, Л.Ф.* Психология жизненных ситуаций [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, В.Ю. Коржова. - М., 1998. – 75 с.

14. *Бурлачук, Л.Ф.* К психологической теории ситуации [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова. // Психологический журнал. – 2013. - № 1.- С. 47 - 49.

15. *Варданян, Б.Х.* Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы [Текст] / Б.Х. Варданян.– М., 2000.

16. *Василюк, Ф.Е.* Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк.– М., 1999.

17. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

18. *Газиева, М.З.* Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения [Текст] / М.З. Газиева // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2016. – № 4. – С. 317-322.

19. *Гиссен, Л.Д.* Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах [Текст] / Л.Д. Гиссен – М.: Физкультура и спорт, 2001.

20. *Грецов, А.* Практическая психология для подростков и родителей [Текст] / А. Грецов. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

21. *Гринберг, Дж.* Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

22. *Джонс, Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] / Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 352 с.

23. *Ефремов, К.С.* Стресс – первобытный, цивилизованный, школьный [Текст] / К. Ефремов // Народное образование. – 2014. – №1. – С. 33-37.
24. *Жариков, Е.С.* Психологические средства стрессоустойчивости [Текст] / Е.С. Жариков. – М., 2002. – 30 с.
25. *Зарецкий, В.К.* Если ситуация кажется неразрешимой: Учебное пособие [Текст] / В.К. Зарецкий. - М., 1995. – 100 с.
26. *Зильберман, П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М., 2005. – 284 с.
27. *Калашникова, С.А.* Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности [Текст] / С. А. Калашникова // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 84-87.
28. *Калмыкова, Е.С.* Взаимосвязь типа привязанности и признаков посттравматического стресса [Текст] / Е.С. Калмыкова, С.А. Комиссарова, М.А. Падун, В.А. Агарков // Психологический журнал. – 2012. – № 6. – С. 89-98.
29. *Капра, Дж. В.* Психология личности [Текст] / Дж. В. Капра, Д. Сервон. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
30. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2003. – 368 с.
31. *Корж, Е.М.* Особенности социализации подростков, воспитывающихся в детском доме и в семье [Текст] / Е.М. Корж, Е.М. Петрова // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2012. – № 4. – С. 73-77.
32. *Косицкий, Г.И.* Нервная система и стресс [Текст] / Г.И. Косицкий, В.М. Смирнов – М.: Наука, 1995.
33. *Краткий психологический словарь* [Текст] / Сост. Л.А. Карпенко; Под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., Политиздат, 2004. – 86 с.

34. *Крюкова, Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 5-16.
35. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2014. – 432 с.
36. *Лазарус, Р.С.* Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс. – 1996. – № 3. – С. 178-208.
37. *Лангмейер, И.* Психическая депривация в детском возрасте [Текст] / И. Лангмейер, З. Матейчек. – Прага, 2007. – 124 с.
38. *Маклаков, А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 16-24.
39. *Маклаков, А.Г.* Общая психология: Учебник для вузов [Текст] / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с.
40. *Малкина-Пых, И.Г.* Психосоматика: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2015. – 992 с.
41. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимова. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
42. *Монина, Г.Б.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» [Текст] / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
43. *Мочаев, С.А.* Стрессоустойчивость личности: как её обрести [Текст] / С.А. Мочаев, А.В. Сметанин // Народное образование. – 2011. – № 8. – С. 61-65.
44. *Муздыбаев, К.* Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1997. – № 2. – С. 24-33.
45. *Набиуллина, Р.Р.* Механизмы психологической защиты и

совладания со стрессом [Текст]: учебно-методическое пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2013. – 98 с.

46. *Нартова-Бочавер, С.К.* "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. Психологический журнал том, 18 № 5 [Электронный ресурс: <http://www.knigafund.ru/books/58030>] / С.К. Нартова-Бочавер - 2007. – 200 с.

47. *Никольская, И.М.* Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.

48. *Петрова, Н.Н.* Преодоление стресса [Текст] / Н.Н. Петрова // Медицина XXI век. – 2015. – № 8. – С. 21-25.

49. *Подольский, А.* Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика [Текст] / А. Подольский, О. Идобаева, П. Хейманс.– СПб.: Питер, 2004. – 208 с.

50. Психология социальной работы [Текст] / О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др.; Под общей ред. М. А. Гулиной. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

51. *Раскин, В.Н.* Тренинг стрессоустойчивости в подготовке специалистов помогающих профессий [Текст] / В.Н. Раскин // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2016. – №1. – С. 74-78.

52. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1999. – 125 с.

53. *Семке, В.Я.* Стрессоустойчивость как основа преодоления кризисов молодого поколения [Текст] / В.Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2009. – № 3. – С. 7-9.

54. *Серов, А.Н.* Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов [Текст] / А.Н. Серов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2016. – № 60. – С. 452-455.

55. *Субботина, Л.Ю.* Стресс [Текст] / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 128 с.
56. *Тарабрина, Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса [Текст] / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
57. *Тарасов, Е.А.* Как победить стресс [Текст] / Е.А. Тарасов. – Москва: Айрис-Пресс, 2002. – 352 с.
58. *Черепанова Е.М.* Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей [Текст] / Е.М. Черепанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 96 с.
59. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Список подростков участвующих в экспериментальной работе

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Дарья К.	Вадим Е.
Дмитрий Ж.	Анастасия М.
Наталья С.	Екатерина А.
Ксения Ю.	Антон Г.
Дарья В.	Александр П.
Федор Д.	Семен О.
Кирилл К.	Дарья С.
Ирина Г.	Александр А.
Яна К.	Дмитрий Б.
Константин А.	Кристина Б.
Анастасия Ф.	Дмитрий В.
Галина Х.	Семён Е.
Елена Б.	Иван К.
Валерия Б.	Артём К.

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 соответствующие вашему ответу.

Вопрос	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
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
Сумма баллов			
Общая сумма баллов			

Обработка результатов:

1. Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.
2. Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас:
 - незначительно – один балл;
 - средне – два балла;
 - сильно – три балла.
3. Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

Оценка:

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 цепные реакции 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.

**Сводный бланк ответов по анкете «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)
(констатирующий этап исследования)**

Имя испытуемого	Экспериментальная группа			Имя испытуемого	Контрольная группа		
	Выс. ур-нь	Сред. ур-нь	Низ. ур-нь		Выс. ур-нь	Сред. ур-нь	Низ. ур-нь
Анастасия К.		14 б.		Вадим Е.	28 б.		
Дмитрий Ж.			11 б.	Анастасия М.			10 б.
Наталья С.	28 б.			Екатерина А.		13 б.	
Ксения Ю.		13 б.		Антон Г.	31 б.		
Валерия Б.			12 б.	Александр П.		25 б.	
Роман Н.			9 б.	Семен О.		17 б.	
Кирилл К.	30 б.			Дарья С.	29 б.		11 б.
Диана Г.			9 б.	Александр А.			
Яна К.		25 б.		Дмитрий Б.		23 б.	
Никита З.			7 б.	Кристина Б.		17 б.	
Анастасия Б.			10 б.	Дмитрий В.		27 б.	
Галина Х.			12 б.	Семён Е.	30 б.		
Ирина Г.			7 б.	Иван К.			9 б.
Максим О.		17 б.		Федор Я.		15 б.	
Кол-во испытуемых	2	4	8		4	7	3

Конспекты занятий по повышению стрессоустойчивости подростков

Занятие 1 «Познакомимся»

Цель: знакомство с курсом, принятие правил поведения в группе, установление эмоционального контакта, знакомство с понятием «стресса» и его проявлением.

Оборудование: листочки бумаги, ручки (для записи правил).

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «Заключение контракта»

Цель: установления взаимопонимания и правил общения в группе.

Инструкция: 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: эмоциональное отреагирование 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

Сейчас я предлагаю вам в течение 1-2 минут вспомнить какую-либо ситуацию, которая, как вы считаете, лично для вас являлась стрессовой.

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 - процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любые сильные или продолжительные воздействия окружающей среды.

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, создают определенную гамму 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: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 6 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 2 «Что я знаю о себе»

Цель: развитие самосознания, самораскрытие участников, развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: мячик, матерчатый мешок с разнообразными предметами, бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «Ласковое имя»

Цель: упражнение так же позволяет детям запомнить имена друг друга, способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя»

2. Основной этап

Упражнение 3 «Найди себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Инструкция: В матерчатый мешок положить разнообразные предметы. Нащупать предмет, затем от имени предмета придумать и рассказать историю. «Я – игрушечный бобер. Я мягкий, немного потрепанный ...».

Упражнение 4 «Кто Я»

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Инструкция: Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным. По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 – прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 – средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше. Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я учитель» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь

мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит. Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)

Упражнение 5 «Бездомный заяц»

Цель: упражнять в умении быстро ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, находчивость

Инструкция: Из числа игроков выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы. Зайцы чертят себе круг и встают внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Бездомный заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он станет бездомным и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

3. Заключительный этап

«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.

Упражнение 6 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 3 «Погружение»

Цель: продолжение знакомства с понятием «стресса» и его проявлением, осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях

Оборудование: запись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «Кто родился в мае...»

Цель: создание доброжелательных отношений 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 ладонями;
- 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 3 «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, дезорганизирующий, демобилизирующий 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 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 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 6 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 4 «Улыбка..»

Цель: научить детей эффективным способам вербального выражения своих эмоций (тревога, переживания и т.д.)

Оборудование: мяч, запись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

2. Основной этап

Упражнение 2 «Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Инструкция: Скажите детям следующее: Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, солнышко!»

Упражнение 3 «Клеевой дождь»

Цель: способствует развитию сплоченности группы.

Инструкция: Дети преодолевают препятствия, не отпуская рук: огибают озеро, перепрыгивают через ручеек, продираются сквозь лес, перешагивают через камни, проползают через тоннель. Ну вот, наконец, клей высох и мы отклеились друг от друга. Нам нужно спешить. Но что же случилось? Одна капелька попала (называет имя ребенка) в глаз и не успела высохнуть. Ведущий завязывает глаза ребенку повязкой. Что же нам делать? Как помочь товарищу передвигаться? Нужно взять ... за руку и помочь преодолеть путь. Молодцы, вы не бросили товарища. Пошли дальше... и т.д.

Упражнение 4 «Полет к звездам»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Инструкция: Ночью тоже можно насытиться красотой мира, глядя на звезды или засыпая под открытым небом.

Отправляйтесь к звездам, следуя приведенным ниже инструкциям.

1. Теплой летней ночью, предпочтительно летом (в противном случае нужно плотнее укрыться термоодеялом), устройтесь в уединенном месте. Если вы в деревне, лягте на лугу, если на берегу моря, растянитесь на пляже, если в городе, устройтесь в шезлонге (например, в парке) или просто на матрасе у себя на балконе, либо прямо у открытого окна. Найдите удобное положение, чтобы можно было смотреть на небо.

2. Вдыхайте тепло или свежесть ночи, слушайте, как утихает шум, почувствуйте землю, пол или сиденье шезлонга под своим телом.
3. Внимательно посмотрите на небо, словно хотите выпить его глазами. Понаблюдайте, как одна за другой под вашим взглядом загораются звезды, полюбуйтесь великолепием небесного свода. Осознайте бесконечность Вселенной, направьте взгляд в бесконечность, потом сконцентрируйтесь на ощущениях своего тела. Вы полностью слились с космосом, который проникает в вас, который вы чувствуете и зондируете.
4. Среди звезд выберите те, что притягивают вас сильнее всего, и по очереди войдите в контакт с каждой из них. поприветствуйте звезду, скажите ей, почему именно она привлекла ваш взгляд: может быть, она самая яркая, самая искристая, самая мелкая, самая крупная, самая одинокая? А может, она навеивает мысли о любимом человеке, о важном событии из прошлого, о будущем? Скажите, что вы чувствуете, вступите с ней в диалог (пусть даже только ментальный).
5. Вы можете выбрать и луну. При лунном свете звезды видны не так отчетливо, но зато можно проникнуться колдовской атмосферой, создаваемой неуловимым лунным сиянием, превращающим знакомый пейзаж в волшебное зрелище.
6. Как вы восприняли этот опыт? Что вам особенно понравилось?

3. Заключительный этап

«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.

Упражнение 5 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 5 «Поговорим вместе..»

Цель: научить правильно реагировать на стрессовые ситуации, разобраться со своими внутренними ресурсами, пополнить свои знания навыками медитации и разобраться в путях уравнивания эмоционального состояния.

Оборудование: запись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2: «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 3 «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 4 «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 5 «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 6 «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 7 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 8 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 6 «Проблемная ситуация»

Цель: тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Оборудование: колпак

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2: «Колпак на колпаке»

Цель: разрядка, ощущение цельности группы.

Инструкция: склейте один большой колпак и несколько маленьких – желательно разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

2. Основной этап

Упражнение 3 «Преодолей препятствие»

Цель: эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению

Инструкция: Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия

представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим».

Дискуссия «Как я справляюсь с жизненными трудностями»

Цель: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы, и о том, как участники вели себя в этих ситуациях.

3. Заключительный этап

Упражнение 4 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 5 «Ритуал прощания»

Все встанут в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 7 «Нам поможет ресурс!!!»

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 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «Здравствуйте»

Цель: создание доброжелательных отношений 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" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

2. Основной этап

Упражнение 3 «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 4 «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 5 «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 - покупатель;
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?

3. Заключительный этап

Упражнение 6 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 7 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 8 «Сундучок в дорожку»

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

Оборудование: лист бумаги, фломастер или карандаш, небольшие бумажки для "эмоций"

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «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 3 «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 скажете: «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:

Слева	Справа
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 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: эмоциональное отреагирование участников группы.

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

3. Заключительный этап

Упражнение 7 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 8 «Ритуал прощания»

Все встают круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 9 «Я и эмоции»

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 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «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 3 «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 4 «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. 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 5 «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 6 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 7 «Ритуал прощания»

Все встают круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 10 «Суд над стрессом»

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

Оборудование: лист бумаги, восковые мелки, карточки.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «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 3 «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 4 «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 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 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 7 «Ритуал прощания»

Все встают круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 11 «Страхните» с себя напряжение»

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: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «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?

2. Основной этап

Упражнение 3 «Фантазия»

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.

Что могут предложить нам техники релаксации? (ведущий)

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

- приносит 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 4 «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 5 «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.

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 6 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 7 «Ритуал прощания»

Все встают в круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

Занятие 12 «На пути к гармонии»

Цель: закрепить полученные знания.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Организационный этап

Упражнение 1 «Ритуал приветствия»

Цель: приветствие и создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Потереться друг об друга плечами (Эскимосская традиция).

Упражнение 2 «Слепец и поводырь»

Цель: ощутить опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Инструкция: «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему не доверяют.

2. Основной этап

Упражнение 3 «Зеркало»

Цель: позволит участникам понять чувства другого участника группы.

Инструкция: Двое играющих встают друг против друга. Один ребенок зеркало. Он должен зеркально повторять движения другого. Дети должны быстро и правильно повторять зеркальные движения.

Упражнение 4 «Я- это ты, ты- это Я»

Цель: возможность понять эмоциональное состояние партнера, снять напряжение.

Инструкция: участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями. **Обсуждение игры:** 1.Что легче сделать: рассказать о себе или о других? 2.Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера? 3.Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер? 4.В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность?

3. Заключительный этап

Упражнение 6 «Закончи предложение»

Цель: эмоциональное отреагирование участников группы.

– Во время занятия я поняла, что...

«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.

Упражнение 7 «Ритуал прощания»

Все встают круг и дружно хлопают друг друга по плечам.

**Сводный бланк ответов по анкете «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд)
(контрольный этап исследования)**

Имя испытуемого	Экспериментальная группа			Имя испытуемого	Контрольная группа		
	Выс. ур-нь	Сред. ур-нь	Низ. ур-нь		Выс. ур-нь	Сред. ур-нь	Низ. ур-нь
Анастасия К.		24 б.		Вадим Е.	28 б.		
Дмитрий Ж.		21 б.		Анастасия М.			10 б.
Наталья С.	30 б.			Екатерина А.		13 б.	
Ксения Ю.		23 б.		Антон Г.	30 б.		
Валерия Б.		17 б.		Александр П.		25 б.	
Роман Н.			12 б.	Семен О.		17 б.	
Кирилл К.	31 б.			Дарья С.	31 б.		12 б.
Диана Г.			12 б.	Александр А.			
Яна К.	29 б.			Дмитрий Б.		25 б.	
Никита З.			10 б.	Кристина Б.		17 б.	
Анастасия Б.		20 б.		Дмитрий В.		26 б.	
Галина Х.		24 б.		Семён Е.	30 б.		
Ирина Г.			11 б.	Иван К.			10 б.
Максим О.	28 б.			Федор Я.		15 б.	
Кол-во испытуемых	4	6	4		4	7	3