

Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ  
школьников «Высший пилотаж»

**Формирование поведенческих копинг-стратегий как условие повышения  
жизнестойкости**

**Исследовательская работа**

**Направление «Психология»**

**Выполнила**

*Хандогая Мария Денисовна,  
учащаяся 10 «А» класса  
МБОУ «Сергиево-Посадская  
гимназия имени И.Б. Ольбинского»*

**Руководитель:**

*Филимонова Ольга Геннадьевна  
Директор МБОУ «Сергиево-  
Посадская гимназия имени И.Б.  
Ольбинского»,  
кандидат психологических наук*

**Сергиев Посад**

**2025**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                          | 3  |
| Глава I. Теоретические основы формирования поведенческих стратегий преодоления.....                    | 6  |
| 1.1. Стресс как эмоциональное состояние человека.....                                                  | 6  |
| 1.2. Фрустрация как реакция на затруднения.....                                                        | 8  |
| 1.3. Классификация жизненных ситуаций.....                                                             | 10 |
| 1.4. Формирование жизнестойкости и копинг-стратегии.....                                               | 13 |
| Глава II. Программа занятий по формированию копинг-стратегий для подростков.....                       | 16 |
| 2.1. Целевые установки и организационно-методические указания.....                                     | 16 |
| 2.2. Планирование занятий.....                                                                         | 17 |
| 2.3. Ход занятий.....                                                                                  | 21 |
| Глава III. Оценка эффективности программы формирования копинг-стратегий для подростков.....            | 26 |
| 3.1. Организация и методы исследования.....                                                            | 26 |
| 3.2. Оценка динамики изменений поведенческих стратегий в контрольной и экспериментальной группах ..... | 28 |
| 3.3. Оценка динамики изменений поведенческих стратегий участников занятий.....                         | 31 |
| 3.4. Выводы по результатам исследования.....                                                           | 38 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                        | 40 |
| Список использованных источников.....                                                                  | 42 |

## ВВЕДЕНИЕ

По мере взросления, перехода из детства в подростковый период, значительно повышается напряжённость взаимоотношений. Это происходит из-за того, что подростки начинают конкурировать, сравнивая себя со сверстниками; у них изменяется круг общения, меняется его характер; меняются ожидания окружающих взрослых: они хотят, чтобы подростки вели себя более ответственно. Поэтому в подростковом возрасте огромное значение имеет то, как человек выстраивает свое поведение не только в обыденных ситуациях, но и в ситуациях, связанных с конфликтами, препятствиями, проблемами повседневными и более масштабными. Часто подростки, попадая в такие ситуации, испытывают сильные негативные эмоции, состояние паники, растерянности, что приводит к неадекватному поведению, имеющему порой очень негативные последствия. Количество и значимость стрессовых ситуаций увеличивается, и важность того, как подросток ведёт себя в таких ситуациях повышается. Он может реагировать адаптивно (то есть снижать свой уровень стресса без вреда для себя и окружающих) и не адаптивно (вредить себе, или проявлять агрессию по отношению к другим).

Однако последствия неадаптивной реакции (то есть упаднического состояния, агрессивного действия или необдуманного поступка) в подростковом возрасте могут быть намного более тяжёлыми, чем те, которые случаются в детстве. Такие последствия могут проявляться на здоровье - физическом и ментальное - самого подростка и его окружения, на взаимоотношениях с друзьями и членами семьи, образе жизни, траектории развития. Последствия таких действий бывает сложно исправить.

Поэтому очень важно для каждого подростка учиться управлять своим состоянием — реагировать на проблемную ситуацию осознанно, то есть осмысленно подбирать наилучшую стратегию выхода из этого положения.

Для этого подросткам нужно уметь определять свои эмоции, справляться с их яркими негативными появлениями, знать о том, что такое стресс и каким он бывает, какие бывают копинг-стратегии и как выбрать оптимальную. Эти знания и навыки помогают сформировать у подростков преодолевающее или совладающее поведение, что в свою очередь делает их более жизнестойкими. Исходя из этих рассуждений мы задумали разработать для подростков программу занятий по освоению умения разбираться в своих эмоциях, справляться с волной негативных эмоций, управлять стрессом, адекватно реагировать на фрустрацию, овладению копинг-стратегиями. Цель такой программы – формирование навыков совладающего и преодолевающего поведения, жизнестойкости.

### **Актуальность работы:**

Подростковый возраст особенно чувствителен к конфликтам, проблемам, противоречиям. Эмоциональная сфера находится в постоянном движении, гормональные изменения, происходящие в период взросления, часто провоцируют неуправляемость и неподконтрольность эмоций. Поэтому подросткам важно учиться контролировать свои эмоции, управлять ими, особенно в сложных ситуациях.

Развитие современных информационных технологий, а именно: интернета, онлайн-общения, социальных сетей и мобильных устройств, повышает объем информационного потока, потребляемого подростками, что оказывает на них сильное влияние. Он может превосходить их возможности воспринимать и анализировать эту информацию, что приводит к высокому эмоциональному напряжению. Социальные сети, рейтинги и другие онлайн-инструменты значительно расширяют круг тех, с кем подросток сравнивает себя. В этом кругу могут оказаться люди, создающие нереалистичный образ. Пытаясь приблизиться к этому недостижимому ориентиру, подросток может неоправданно завышать требования к себе, что приводит к проблемным ситуациям.

Все эти проблемы значительно усиливаются подростковым периодом, чувствительным к конфликтам и противоречиям, увеличивая стресс в жизни подростка. Для того, чтобы он мог эффективно справляться с этими и другими проблемными ситуациями подросток должен уметь владеть техниками и стратегиями преодолевающего и совладающего поведения а значит, обладать жизнестойкостью.

**Проблема работы** состоит в том, что школьники недостаточно информированы о том, как справляться с трудными ситуациями, как управлять своими эмоциями, стрессом, как выстраивать свое поведение так, чтобы эффективно управлять жизненной ситуацией и своим состоянием. Поэтому мы часто сталкиваемся с тем, что подростки проявляют агрессию, или страдают апатией, или испытывают целый спектр отрицательных эмоций и не справляются со своим взрослением. Их реакции приводят к деструктивному поведению или к отказу от действий вообще.

Таким образом, **цель работы** – разработать и апробировать программу занятий, направленных на освоение эффективных поведенческих стратегий в трудных ситуациях.

**Гипотеза исследования:** занятия, направленные на знакомство с копинг-стратегиями и на их освоение, повысят степень адаптивности реакции подростков в проблемных, конфликтных и кризисных ситуациях.

**Объект исследования:** поведение школьников в проблемных ситуациях.

**Предмет исследования:** эффективные стратегии совладающего и преодолевающего поведения.

**Задачи работы:**

1. Провести анализ теоретических источников по проблеме эмоциональных состояний, состояний стресса и фрустрации, стратегий поведения в конфликтных, кризисных и критических ситуациях
2. Разработать программу курса «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях»
3. Подобрать методы для исследования эффективности программы
4. Провести входную диагностику перед началом занятий
5. Провести занятия курса «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях»
7. Провести заключительную диагностику
9. Проанализировать результаты оценки эффективности реализации программы
10. Сделать выводы

**Методы диагностики:**

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (sacs)» с. Хобфолл (1994), адаптированный Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (2001)

Методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)

Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга

**Стратегия экспериментальной работы:**

Наличие контрольной и экспериментальной групп при оценке эффективности занятий курса:  
Входная и заключительная диагностика в контрольной и экспериментальной группе с целью проверки эффективности программы (Методика Э.Хайма)

Входная и заключительная диагностика в экспериментальной группе с целью исследования динамики показателей (Тест С.Розенцвейга и тест стратегий).

## Глава I.

### Теоретические основы формирования поведенческих стратегий преодоления

#### 1.5. Стресс как эмоциональное состояние человека

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства. Принято рассматривать три компонента эмоций:

1. Физиологический компонент – это изменения физиологических показателей, возникающих при переживании человеком эмоций (изменение частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, гормональные изменения и др.).

2. Психологический компонент – представляет собой само переживание (радость, интерес, тревогу, страх и др.).

3. Поведенческий компонент – это внешнее выражение эмоций (поза, мимика, жесты) и различные действия (передвижения, перекладывание вещей, бегство, различные движения пр.)<sup>1</sup>.

По определению Я.Л. Коломинского эмоции – это отражение жизненного смысла явлений и ситуаций в форме пристрастного переживания<sup>2</sup>.

С.Л. Рубинштейн выделяет три уровня в эмоциональной жизни человека. Первый уровень – это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Сюда относятся элементарные физические чувствования удовольствия и неудовольствия. Примером может служить чувство тревоги или радости. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, они имеют направленность и относятся к чему-либо. На смену беспредметной тревоге приходит страх перед чем-нибудь. Третий уровень – обобщенные мировоззренческие чувства. Они образуют проявления эмоциональной сферы, включенной в жизнь личности<sup>3</sup>.

Эмоциональные состояния – это состояния, которые возникают вследствие переживания человеком его отношения к окружающему миру, событиям, другим людям и самому себе. Они различаются не только по направленности (на определённый предмет), но и

---

<sup>1</sup>Константинова М.Н., Михалева А.Б. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1.– URL – <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15325> (дата обращения: 20.12.2024)

<sup>2</sup> Коломинский Я.Л. Человек: психология. –М.: Просвещение, 1986. – 225с. – С.183-184.

<sup>3</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб, 1998. URL – <https://azps.ru/hrest/28/5572596.html> (Дата обращения 20.12.2024г.)

по своей силе, устойчивости. К эмоциональным состояниям относят: аффект, страсть, стресс, фрустрацию и эмоциональное выгорание.

Рассмотрим стресс как эмоциональное состояние человека. Умение переживать негативные эмоциональные состояния, такие как стресс и фрустрация, является для подростков сложной задачей. Если человек не контролирует эмоции, не справляется с аффектом или стрессами, это отрицательно сказывается на его жизни.

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма<sup>4</sup>.

Стресс характеризуется следующими признаками:

- а) комплекс непосредственных психологических реакций, которые возникают на основе информации, воспринимаемой человеком как эмоционально-негативная (сигналы опасности, угрозы, осознание проблемы или конфликта и т. д.);
- б) процесс психологической адаптации к эмоционально-негативному субъективному состоянию;
- в) состояние психической дезадаптации, которое ведет к нарушению регуляции поведения.

Каждое из этих трех состояний сопровождается комплексом физиологических сдвигов в организме.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- реакция на навязанные формы поведения и контроль (например, со стороны родителей)
- стрессовые ситуации, вызванные сильными эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- стрессовые ситуации, связанные с невозможностью реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация, конфликты

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

- условия жизни

---

<sup>4</sup> Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т – Екатеринбург, 2018 – 112с. URL - <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (Дата обращения 20.12.2024г.)

- взаимоотношения с другими людьми (близкими, знакомыми и незнакомыми людьми)<sup>5</sup>.

Виды стресса:

- двигательный (недостаток или избыток физической нагрузки);
- информационный (информационный стресс провоцирует негативные эмоции: страх, тревогу, раздражительность;
- звуковой и зрительный стресс (избыток и быстрые изменения звуковой и зрительной информации);
- стресс ритма, скорости и расстояний (быстрая смена обстановки, режимов, физиологических ритмов)<sup>6</sup>.

## 1.6. Фрустрация как реакция на затруднения

Рассмотрим определение состояния фрустрации:

Фрустрация — [лат. frustratio – обман, расстройство, тщетное ожидание, разрушение (планов, замыслов), от frustror – расстраивать, обманывать, делать тщетным] — психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувства безысходности и отчаяния. Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как явная угроза достижению значимой для неё цели, реализации той или иной её потребности<sup>7</sup>.

Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, чаще всего направленной на препятствие. Адекватная реакция на препятствие предполагает её преодоление или обход, если преодоление невозможно. Агрессивность и гнев приводят к неадекватным реакциям: физические действия, разрушение, оскорбления. Другая распространённая реакция на фрустрацию - уход и отступление. Например – физический выход из комнаты, сопровождаемый агрессивностью, или полное игнорирование проблемы, отказ от её решения. В обоих случаях наблюдается общий «регресс» поведения, т. е. переход к более лёгким и

<sup>5</sup> Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 – 142 с. URL - [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf) (Дата обращения 20.12.2024г.)

<sup>6</sup> Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 – 142 с. URL - [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf) (Дата обращения 20.12.2024г.)

<sup>7</sup> Фрустрация: Большая Российская энциклопедия 2004-2017. URL – <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/4724656> (Дата обращения 20.12.2024г.)

примитивным способам действия<sup>8</sup>. Ещё одна возможная реакция в ситуации фрустрации – регресс: сложная и недостижимая задача заменяется более доступной и простой, но при этом зачастую гораздо более примитивной<sup>9</sup>.

К причинам фрустрации С Розенцвейг — известный автор методики диагностики фрустрационных реакций — относит:

- лишения или ограничения: у человека недостаточно необходимых средств для достижения цели, которую он ставит перед собой, или они совсем отсутствуют;
- потеря: возникновение проблем при изменении обстоятельств, когда исчезают ранее существовавшие условия (потеря работы, жилья и т.п.);

- конфликт: столкновение интересов;

С. Розенцвейг предложил разделить реакции на фрустрацию на три группы:

- экстрапунитивные (внешне обвиняющие) реакции.
- интрапунитивные, или самообвиняющие реакции.
- импунитивные реакции, т.е. попытка рассматривать ситуацию примиряющим образом.

Он предлагает рассматривать реакции на фрустрации также с точки зрения их адаптивности. Так, к неадаптивным реакциям можно отнести поведение, когда человек продолжает действия, несмотря на их бессмысленность, или обвиняет себя в возникшей проблеме, которая вызвана на самом деле ошибками других людей<sup>10</sup>.

Остановимся на последствиях состояния или реакций фрустрации. Сама по себе кратковременная фрустрация не нанесет человеку серьезного вреда. Но если с таким состоянием сталкиваться слишком часто, при этом испытывая чересчур сильные негативные эмоции, то в конце концов фрустрация может привести к тому, что человек поверит в собственное бессилие и начнет пасовать даже перед самыми незначительными сложностями. Заметно снижается самооценка, появляются тревожность и раздражительность, в перспективе это может привести к развитию полной апатии (при которой фактически теряется интерес к жизни) и депрессии. Чревата фрустрация не только психологическими, но и физическими последствиями. Например, у погруженного в негативные переживания человека могут

---

<sup>8</sup> Стресс и фрустрация. Источник: Столяренко Л.Д. Основы психологии. URL – [https://psyera.ru/stress-i-frustraciya\\_7454.htm](https://psyera.ru/stress-i-frustraciya_7454.htm) (Дата обращения 20.12.2024г.)

<sup>9</sup> Фрустрация: что такое, как проявляется, методы борьбы и советы психологов. РИА новости. -URL - <https://ria.ru/20231219/frustratsiya-1916787293.html> (Дата обращения 20.12.2024г.)

<sup>10</sup> Тест фрустрационных реакций Розенцвейга: материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. URL – [https://psylab.info/Тест\\_фрустрационных\\_реакций\\_Розенцвейга](https://psylab.info/Тест_фрустрационных_реакций_Розенцвейга) (дата обращения 20.12.2024г.)

возникнуть проблемы с артериальным давлением и работой желудочно-кишечного тракта, появятся кожные высыпания, головная боль и другие неприятные симптомы<sup>11</sup>.

### 1.7. Классификация жизненных ситуаций

В современной психологии возрастает интерес к анализу разнообразия жизненных ситуаций. Существует множество подходов к классификации жизненных ситуаций. В большинстве классификаций за основу принимается уровень трудности ситуации.

Например, Н.Г. Осухова определяет ситуации двух типов сложности: первый тип - неприятности обыденной жизни и трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни. Ситуации второго типа – «трудные жизненные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис (ситуации слома, выживания, утраты, экстремальные ситуации природного, техногенного и антропогенного характера)»<sup>12</sup>.

М.А. Одинцова выделяет три типа жизненных ситуаций:

- 1) ситуации повседневной (обыденной) жизни;
- 2) трудные ситуации повседневной жизни;
- 3) трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности)<sup>13</sup>

К ситуациям повседневности относятся ежедневно возникающие проблемные ситуации, в основе которых лежат различные противоречия, связанные с несогласованностью планов и действий, отсутствием средств достижения целей, расхождением реальности с ожиданиями и т.п. Их характеризует определенное психологическое состояние субъекта, направленное на поиск способов решения данных ситуаций<sup>14</sup>. Автор отмечает, что проблемы являются неотъемлемой частью повседневности.

К трудным ситуациям повседневной жизни можно отнести сложные проблемные ситуации, вызывающие негативные эмоции, конфликтные и кризисные ситуации.

---

<sup>11</sup> Фрустрация: что такое, как проявляется, методы борьбы и советы психологов. РИА новости. -URL - <https://ria.ru/20231219/frustratsiya-1916787293.html> (Дата обращения 20.12.2024г.)

<sup>12</sup> Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005. – С.43

<sup>13</sup> Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с. – С.10

<sup>14</sup> Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с. – С.59.

В качестве компонентов проблемной ситуации С.Л. Рубинштейн выделяет:

- неизвестное, которое определяет движение мысли, побуждает человека к анализу объектов и явлений;
- противоречие, содержащееся в проблемной ситуации, которое порождает процесс мышления, направленный на «снятие» этих противоречий.

К типичным проблемным ситуациям можно отнести следующие ситуации: отсутствие ожидаемого результата деятельности, невозможность использования привычных или знакомых методов решения, несоответствие результатов деятельности желанным целям, или в результате деятельности появляются новые факты, которые не укладываются в рамки существующих представлений<sup>15</sup>.

Проблемные ситуации бывают существующими, обнаруженными и создаваемыми:

- существующие проблемные ситуации уже выявлены индивидом. Они осмыслены, найден способ их решения, и проблема только ждет своего разрешения.
- обнаруженные проблемные ситуации пока не осмыслены. Такие проблемные ситуации необходимо проанализировать и найти подходящий способ их решения.
- создаваемая проблемная ситуация может как разрушать человека (такие ситуации, как провокации, конфликты, жалобы на жизнь), так и побуждать его к творческому переосмыслению проблемы и поиску решения.

Проблемная ситуация имеет циклический алгоритм решения:

- признание проблемы
- четкое ее определение
- разработка стратегии решения
- выделение ресурсов для ее решения
- контроль действий
- анализ результатов

Конфликт – это противодействие и противоборство, в ходе которого каждая из сторон стремится преодолеть возникшие противоречия в целях, ценностях, интересах.

Конфликт возникает в ситуации, когда выявляется несовпадение мнений или позиций по какому-либо вопросу, несовпадение целей (или средств их достижения) в каких-то обстоятельствах. Толчком к развитию конфликта является инцидент: одна из сторон начинает

---

<sup>15</sup>Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб, 1998. URL – <https://azps.ru/hrest/28/5572596.html> (Дата обращения 20.12.2024г.).

действовать, ущемляя интересы другой. Инцидент может возникнуть как по инициативе субъектов конфликта (оппонентов), так и независимо от их воли и желания, вследствие объективных обстоятельств либо случайности<sup>16</sup>.

Кризис – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей не приводят к нужному результату, из-за чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризисная ситуация – ситуация, в которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств, или когда наблюдается несоответствие между ценностями, целями, стремлениями, жизненными планами человека и возможностями их реализации. Термин «кризис» применяют для обозначения тех состояний, при которых существующие средства достижения целей становятся неадекватными, а новые средства, которыми можно решить существующие конфликты, могут вызывать непредсказуемые проблемы и ситуации. Кризисная ситуация может стать проблемной на любой стадии, если исчезает опасность или обнаруживается решение<sup>17</sup>.

В кризисной ситуации выделяются два этапа:

- бифуркация – эмоциональная стадия, когда человека захватывают яркие эмоции, под влиянием которых он может совершать импульсивные и необдуманные действия. Бифуркация играет решающую роль в решении кризисной ситуации
- трансгрессия – стадия решения кризисной ситуации

Критическая ситуация в синергетике толкуется как ситуация бифуркационного перелома (точка бифуркации). Любая система, и система личности в том числе, не способна более существовать в прежнем качестве. В отличие от кризисной ситуации, где речь шла о зоне бифуркации, в критической ситуации – это бифуркационная точка, точка накопления, грань, предел. Точка бифуркации – такой момент в развитии системы, когда прежняя устойчивая, и предсказуемая линия ее развития становится невозможной, это точка критической неустойчивости развития, в которой система вынуждена перестраиваться и выбирать один из возможных путей дальнейшего развития<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> Голованова И.И. Методика управления конфликтами: учеб. пособие / И.И. Голованова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2011 – 92 с.

<sup>17</sup> Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023 – 342 с.

<sup>18</sup> Музыка О.А. Аксиологические особенности системного анализа противоречий, кризисных и переходных периодов в трансформациях современного российского общества /Музыка Оксана

К критическим ситуациям по М.А. Одинцовой можно отнести:

- 1) стресс как ситуацию невозможности удовлетворения потребностей «здесь и сейчас»;
- 2) фрустрацию как ситуацию невозможности реализации мотивов;
- 3) конфликт как ситуацию невозможности внутренней согласованности<sup>19</sup>.

### **1.8. Формирование жизнестойкости и копинг-стратегии.**

Жизнестойкость (от англ. *hardiness* — «выносливость», «устойчивость», «закалённость») — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности<sup>20</sup>

Главным критерием жизнестойкости, по С. Мадди, является черта «активности-пассивности», от нее следует отталкиваться при анализе жизнестойкости личности, в которой есть три основных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность определяется умением испытывать удовольствие от собственной жизни, ощущением того, что «мир великодушен», уверенностью. Если чувство вовлеченности не «работает», возникает ощущение себя «вне жизни», чувство отвергнутости, ненужности. Контроль позволяет влиять на результат происходящего даже в ситуации отсутствия гарантии на этот результат. Отсутствие контроля порождает чувство беспомощности. Принятие риска позволяет человеку воспринимать жизнь как способ приобретения опыта, готовность действовать в отсутствии гарантий результата<sup>21</sup>.

Стрессоустойчивость – необходимое, но не достаточное условие жизнестойкости. Жизнестойкость понимается как оптимальное состояние для человека, а способом ее достижения по мнению многих авторов является копинг-поведение. По мнению М.А. Одинцовой основной функцией копинга является не просто адаптация человека к требованиям трудной ситуации, а ее преодоление в целях получения опыта и выхода на новый уровень своего развития<sup>22</sup>.

---

Анатольевна // «Международный журнал экспериментального образования». Москва: Изд-во РАЕ. №5 2011, С. 123-125.

<sup>19</sup> Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с. – С.86

<sup>20</sup> Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.. Тест жизнестойкости. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.

<sup>21</sup> Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен -URL - <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskiy-fenomen/viewer> (Дата обращения 06.01.2025г.)

<sup>22</sup> Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с. – С.121

Копинг-стратегии формируются в детском возрасте, и особое влияние на их формирование оказывает семейная обстановка. Ребенок не просто копирует основные способы совладания, используемые его родителями в проблемных ситуациях, но создает новую форму совладающего поведения, исходя из индивидуальных психологических особенностей<sup>23</sup>.

Рассмотрим, что же из себя представляют копинг-стратегии поведения. По классификации Э. Хайма можно выделить не адаптивные, относительно адаптивные и адаптивные стратегии поведения<sup>24</sup>:

| Тип реакций   | Стратегии поведения                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | неадаптивные                                                                            | относительно адаптивные                                                                                                                                             | адаптивные (копинг-стратегии)                                                                                                  |
| Когнитивные   | смирение<br>растерянность<br>диссимуляция<br>(трудности не признаются)<br>игнорирование | Снижение значимости проблемы:<br>относительность (по сравнению с другими это пустяк)<br>придача смысла (преодолеваю трудности я совершенствуюсь)<br>вера «в судьбу» | Анализ ситуации, поиск выхода из неё:<br>проблемный анализ<br>установка<br>собственной ценности<br>сохранение<br>самообладания |
| Эмоциональные | подавление эмоций<br>покорность<br>самообвинение<br>агрессивность                       | снятие напряжения:<br>эмоциональная разрядка<br>пассивная кооперация<br>(передать ответственность за решение ситуации другим людям)                                 | Готовность решать проблему:<br>Протест (придает энергию)<br>оптимизм                                                           |
| Поведенческие | активное избегание<br>отступление                                                       | Переключение:<br>Компенсация<br>Отвлечение<br>конструктивная активность                                                                                             | Конструктивное поведение:<br>Сотрудничество<br>Обращение<br>альтруизм                                                          |

М.А. Одинцова отличает копинг-поведение от защитного поведения<sup>25</sup>:

<sup>23</sup> Станибула С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе - URL - <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-razvitiye-v-ontogeneze/viewer> (Дата обращения 06.01.2025г.)

<sup>24</sup> Методика для психологической диагностики копинг-механизмов: материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. – URL – [https://psylab.info/Методика\\_для\\_психологической\\_диагностики\\_копинг-механизмов](https://psylab.info/Методика_для_психологической_диагностики_копинг-механизмов) (дата обращения 15.09.2024г.)

<sup>25</sup> Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с. – С.128.

| <b>Психологические защиты</b>                                                                   | <b>Копинг-поведение</b>                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Депрессивный, пассивный стиль                                                                   | Жизнестойкий стиль, асертивное поведение                                     |
| <b>Активность</b>                                                                               |                                                                              |
| Активность, направленная на преодоление, низкая<br>Активность, направленная на защиту - высокая | Активность, направленная на преодоление, высокая, поиск ресурсов в себе      |
| <b>Когнитивный компонент (анализ информации)</b>                                                |                                                                              |
| Поиск информации, направленной на защиту                                                        | Переработка информации для поиска ресурсов и возможностей                    |
| <b>Эмоциональный компонент</b>                                                                  |                                                                              |
| Уход, вытеснение трудной ситуации                                                               | Попытки изменить отношение к трудной ситуации, позитивное восприятие         |
| <b>Волевой компонент</b>                                                                        |                                                                              |
| Избегание ответственности                                                                       | Конструктивная адаптация с целью получения полезного опыта                   |
| <b>Творческий компонент</b>                                                                     |                                                                              |
| Искажение смысла ситуации, создание «своего понимания» ситуации, защитное поведение             | Реальный взгляд на трудную ситуацию, изобретательность при совладании с нею. |

Для организации работы мы свели эти данные в интегральную таблицу:

| Характеристики поведения         | неадаптивные стратегии                                                              | Защитное поведение (относительно адаптивные стратегии)                                                                                            | Жизнестойкий стиль, копинг-стратегии                                                                                                             |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активность                       | Отказ от решения ситуации, отсутствие активности                                    | Высокая активность, направленная на защиту, низкая – на преодоление, депрессия, страдание                                                         | Высокая активность, направленная на преодоление, готовность к преодолению                                                                        |
| Когнитивный компонент            | Отрицание трудностей, отказ от анализа ситуации                                     | Поиск информации, направленной на защиту: снижение значимости проблемы через относительность (по сравнению с другими это пустяк), вера «в судьбу» | Анализ ситуации, поиск выхода из неё: проблемный анализ, сохранение самообладания, осознание своей ценности и своих возможностей, поиск ресурсов |
| Эмоциональный компонент          | подавление эмоций<br>покорность<br>самообвинение<br>агрессивность<br>отстранённость | снятие напряжения: эмоциональная разрядка, уход, вытеснение<br>пассивная кооперация (передать ответственность за решение ситуации другим людям)   | Оптимизм, готовность к решению проблемы                                                                                                          |
| Поведенческий, волевой компонент | активное избегание<br>отступление                                                   | Желание уйти от ответственности за ситуацию, Переключение, перенос активности                                                                     | Конструктивное поведение: принятие ответственности, поиск ресурсов                                                                               |
| Творческий компонент             | отсутствует                                                                         | Искажение смысла ситуации, создание «своего понимания» ситуации, может быть сарказм                                                               | Реальный взгляд на трудную ситуацию, юмор, изобретательность при совладании с нею.                                                               |

## **Глава II. Программа занятий по формированию копинг-стратегий для подростков**

### **2.1. Целевые установки и организационно-методические указания**

Итак, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что занятия, направленные на формирование копинг-стратегий, позволят повысить эффективность поведения подростков в стрессовых, конфликтных и проблемных ситуациях, нами была разработана программа занятий для подростков 13-14 лет «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях».

**Цель занятий:** формирование представлений об управлении эмоциями, стрессом и копинг-стратегиях, развитие навыков эффективного поведения в проблемных ситуациях.

#### **Задачи занятий:**

1. Структурировать представления подростков об эмоциях, стрессовых ситуациях, поведенческих стратегиях в конфликтных и проблемных ситуациях.
2. Формировать навыки управления эмоциональным состоянием, состоянием стресса через стратегию осознания.
3. Дать представления об особенностях конфликтных, кризисных и проблемных ситуациях, ресурсах и эффективных и неэффективных способах их преодоления.
4. Формировать умение управлять своим поведением в конфликтных, кризисных и проблемных ситуациях через использование копинг-стратегий.

#### **Принципы организации занятий:**

1. Доступность – использование доступного для подростков языка для представления информации.
2. Системность – представление информации в целостной системе: эмоциональная сфера – стресс и фрустрация – конфликтные и проблемные ситуации – ресурсы и эффективные способы преодоления этих ситуаций – выбор эффективных способов преодолевающего поведения.
3. От простого к сложному: постепенное усложнение материала от элементарных эмоциональных реакций через управление стрессом к эффективным способам преодолевающего поведения (копинг-стратегиям).
4. Принцип закрепления: отработка эффективных способов поведения в стрессовых, конфликтных и проблемных ситуациях через игры и упражнения.
5. Принцип осознания происходящих изменений: рефлексия в ходе занятий.

**Организационно-методические указания:**

Объём программы – 4 занятия по 45 минут с периодичностью один раз в неделю.

Срок проведения занятий – 1 месяц.

Участники: учащиеся 7-8 параллели в возрасте 13-14 лет.

Количество участников: 10 человек.

Принцип отбора участников: по желанию учащихся.

**Структура занятия:**

1. Разминка (в игровой форме)
2. Содержательная часть занятия (формирование и расширение представлений учащихся)
3. Закрепление и отработка предлагаемых поведенческих стратегий
4. Рефлексия (осмысление изменений в поведении участников)

**Логика представления материала:**

Работа с эмоциями – «стресс-аптечка» – рефлексия (осознание и осознанные действия) – поиск ресурсов – позитивное мышление – выбор стратегии поведения – целеполагание – планирование действий – реализация.

Для организации занятий были разработаны (или модифицированы) следующие методики (игры и упражнения):

| Упражнение                                                  | Автор           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Упражнение на знакомство «Предпочтения» (Приложение 1, п.2) | Хандогая М.Д.   |
| Упражнение «Радуга эмоций» (Приложение 1 п.6)               | Хандогая М.Д.   |
| Игра «Необитаемый остров» (Приложение 1 п.8)                | Хандогая М.Д.   |
| Упражнение «Мои близкие» (Приложение 1 п.11)                | Филимонова О.Г. |
| Упражнение «Разговор по душам» (Приложение 1 п.13)          | Хандогая М.Д.   |
| План-схема «Копинг-стратегии» (Приложение 1 п.15)           | Хандогая М.Д.   |
| Игра «Копинг-стратегии» (Приложение 1 п.17)                 | Филимонова О.Г. |

## 2.2. Планирование занятий

### Занятие 1.

Цель – знакомство, формирование навыка «прочитывать» свои эмоции, находить для них аналогии в телесном и содержательном прочтении.

План:

1. Постановка целей занятия.
2. Упражнение на знакомство «Предпочтения»
3. Информация об эмоциях, обсуждение в кругу
4. Упражнение «Фантом»
5. Упражнение с метафорическими картами на эмоциональную сферу.
6. Подведение итогов занятия

Материал: карточки для игры на знакомство, планшеты для каждого участника, листочки для упражнения «Фантом», фломастеры, набор метафорических карт издательства «Генезис» «О природе и погоде» на эмоциональную сферу.

| Упражнение                                | цель                                                                                      | Содержание (кратко)                                                                                        | время  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Постановка целей занятия.                 | Определение целей и задач, темы занятия                                                   | Текст ведущего, приложение 1, п.1.                                                                         | 2 мин  |
| Упражнение на знакомство «Предпочтения»   | Знакомство, снятие напряжения                                                             | Описание игры. Приложение 1, п.2                                                                           | 8 мин  |
| Информация об эмоциях, обсуждение в кругу | Расширение представлений об эмоциях человека, их амбивалентности, многообразии и функциях | Текст ведущего, приложение 1, п.3.                                                                         | 10 мин |
| Упражнение «Фантом»                       | Проживание эмоций и установка связи между смыслом эмоции и ее локализацией в теле         | Текст ведущего, приложение 1, п.4.                                                                         | 7 мин  |
| Упражнение с метафорическими картами      | Формирование умения определять свои эмоции и осознание возможности управления ими         | Упражнение «Метафорические карты», приложение 1, п.5                                                       | 13 мин |
| Подведение итогов                         | Фиксация полученных представлений и выводов на будущее                                    | Обсуждение своих впечатлений от занятия, анализ динамики изменений для каждого, фиксация «самонаставлений» | 5 мин  |

## Занятие 2.

Цель – формировать навыки управления эмоциональным состоянием, состоянием стресса через стратегию осознания.

План:

1. Упражнение «Радуга эмоций»
3. Информация о стрессе
4. Игра «Необитаемый остров»
5. Подведение итогов.

Материал: карточки для игры «Радуга эмоций», планшеты для каждого участника, фломастеры, карточки с ролями и коробочки для игры «Необитаемый остров».

| Упражнение                 | Цель                                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                 | Время                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Упражнение «Радуга эмоций» | Определение своего эмоционального состояния                             | Приложение 1 п.6                                                                                                                                                                                                                                           | 10 мин                            |
| Информация о стрессе       | Расширение представлений школьников о стрессе, структуризация их знаний | Приложение 1 п.7                                                                                                                                                                                                                                           | 10 мин                            |
| Игра «Необитаемый остров»  | Отработка умения изменять уровень стресса через осознанные действия     | Приложение 1 п.8                                                                                                                                                                                                                                           | 20 минут игра, 3 минуты рефлексия |
| Подведение итогов          | Подведение итогов второго занятия                                       | Ведущий: “На сегодняшнем занятии мы выяснили, что такое стресс, какой он бывает, в чем выражается и поняли, что наши действия могут приводить к его снижению. А на следующем занятии узнаем, какие именно действия приводят к оптимизации уровня стресса”. | 2 мин                             |

## Занятие 3.

Цель – расширение представлений о ресурсах (внешних и внутренних) и способах преодоления проблемных ситуаций («стресс-аптечка», рефлексия, позитивное мышление и диалог), вызывающих стресс.

План:

2. Упражнение «Ромашка» с метафорическими картами «Зонтики»
3. Информация об эффективных и неэффективных реакциях на проблемную ситуацию
4. Упражнение «Мои близкие»
5. Упражнение «Скажи иначе».
6. Упражнение «Разговор по душам»
7. Подведение итогов занятия

Материал: карточки для упражнения «Мои близкие», планшеты для каждого участника, фломастеры, набор метафорических карт издательства «Генезис» «Зонтики» на копинг-стратегии.

| Упражнение                                             | Цель                                                                                           | Содержание                                                                             | Время  |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Упражнение «Ромашка»                                   | Определить ведущие копинг-стратегии участников                                                 | Приложение 1 п.9                                                                       | 10 мин |
| Информация о возможных реакциях на проблемную ситуацию | Расширение представлений и отработка навыков преодоления негативных эмоций на стресс           | Приложение 1 п.10                                                                      | 10 мин |
| Упражнение «Мои близкие»                               | Определение значимых окружающих для поиска внешних ресурсов преодоления трудных ситуаций       | Приложение 1 п.11                                                                      | 5 мин  |
| Упражнение «Скажи иначе»                               | Отработка умения интерпретировать качества человека в позитивном ключе                         | Приложение 1 п.12                                                                      | 5 мин  |
| Упражнение «Разговор по душам»                         | Отработка навыка конструктивного диалога, умения взглянуть на проблему с положительной стороны | Приложение 1 п.13                                                                      | 10 мин |
| Подведение итогов                                      | Подведение итогов                                                                              | Сейчас я раздам вам памятку с вопросами для рефлексии и «стресс-аптечкой». А следующее | 5 мин  |

|  |  |                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | занятие мы начнем с обсуждения результатов вашего практического применения этой памятки |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Занятие 4.

Цель – знакомство с копинг-стратегиями в преодолимых и непреодолимых проблемных ситуациях, отработка умения определять эффективные стратегии поведения в них.

План:

1. Повторение материала занятия 3.
2. Информация о проблемных жизненных ситуациях
3. Информация о целеполагании и планировании действий в разрешимых ситуациях (подход «Смарт» и планирование действий «Выбор копинг-стратегии»)
4. Информация о копинг-стратегиях совладания в критических ситуациях.
5. Игра «Копинг-стратегии»
6. Подведение итогов занятий, вручение дипломов.

Материал: карточки стратегий преодоления из метафорических карт «Зонтики», план «Выбор копинг-стратегии», материал к игре «Копинг-стратегии»

| Упражнение                                                 | Цель                                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Время |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Повторение материала занятия 3, проверка домашнего задания | Закрепление информации о ресурсах преодоления стресса и проблемных ситуаций | Давайте вспомним, о чем мы закончили прошлое занятие? Мы остановились на том, что я предложила вам попробовать применить за неделю методы стресс аптечки и рефлексии или диалога. Поднимите руки те, у кого с прошлого занятия до сегодняшнего дня была хоть одна стрессовая ситуация? Применяли ли вы техники стресс аптечки и рефлексии или диалога? Снизился ли ваш уровень стресса после этого? | 5 мин |
| Информация о проблемных жизненных ситуациях                | Расширение представлений о проблемных ситуациях                             | Приложение 1 п.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 мин |

|                                                                           |                                                                                        |                                                                                                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Информация о целеполагании и планировании действий в разрешимых ситуациях | Расширение представлений о постановке целей (SMART) и стратегиях планирования действий | Приложение 1 п.15                                                                                                                                   | 10 минут |
| Информация о копинг-стратегиях совладания в критических ситуациях         | Систематизация представлений о неэффективном поведении и копинг-стратегиях             | Приложение 1 п.16                                                                                                                                   | 7 минут  |
| Игра «Копинг-стратегии»                                                   | Закрепление навыков выбора адаптивных форм поведения в критических ситуациях           | Приложение 1 п.17                                                                                                                                   | 15 минут |
| Подведение итогов, вручение дипломов                                      | Подведение итогов занятий, награждение участников                                      | Участники по кругу резюмируют свое участие в занятиях: что вызвало трудности, что понравилось, чему научились. Ведущий вручает участниками дипломы. | 5 минут  |

### 2.3. Ход занятий

Фотоотчёт о проведённых занятиях представлен в приложении 2.

#### Занятие 1:

Было проведено 2 упражнения и диалог об эмоциях. Первое упражнение было направлено на знакомство. Первый раунд был сложным: в основном знакомились ребята в своих группах (с теми, кого уже знали) а также по половому признаку (мальчики с мальчиками и девочки с девочками). Со второго раунда многие начали открываться, взаимодействовать между группами, эмоциональный тон взаимодействия изменился, появилось больше позитивных эмоций. Во время знакомства более закрытыми были мальчики: они говорили тише и мало проявляли эмоций.

Во время диалога об эмоциях я дополнила свои варианты ответов. В диалоге ребята были активными, предлагали разные идеи и развернуто их поясняли. Информацию воспринимали с интересом, слушали внимательно.

Упражнение «Фантом» ребята выполняли в полной тишине, все были включены, но у мальчиков рисунки получились менее конкретные, вероятно, им было трудно локализовать эмоцию в телесном представлении.

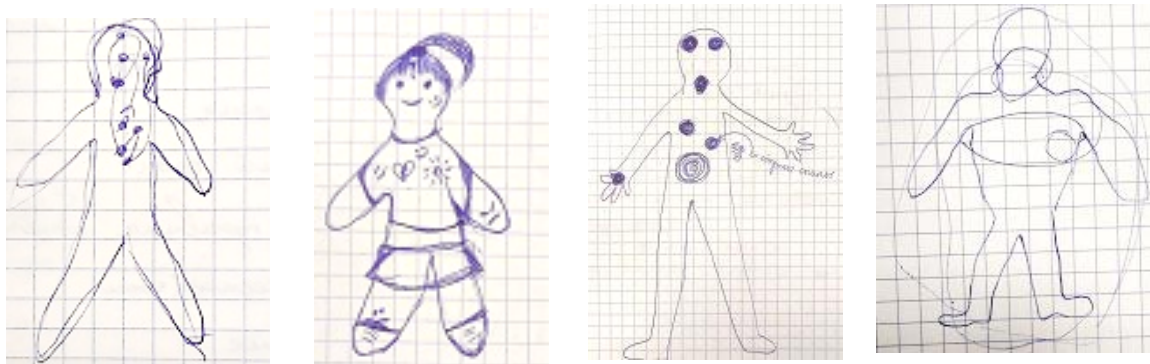


Рисунок 1. Выполнение упражнения «Фантом»

Игра с метафорическими картами прошла продуктивно, вызвала большой интерес у ребят, все были погружены в выполнение заданий, однако у некоторых поначалу возникали сложности с описанием своего эмоционального состояния (они использовали либо очень много карточек состояния, либо плохо могли его в принципе описать).

Рефлексия в конце занятия была малопродуктивной, ребята были закрыты, все говорили, что понравились занятие на знакомство и «с картинками».

После занятия отзыв в группе оставила Лиза Б.: «Привет, это Лиза, с сегодняшнего занятия мне очень все понравилось 1) необычно 2) интересно 3) весело. Задание с цветами, едой и настроением помогает стать уверенней; с картами - лучше понимать своё состояние ну и + карточки очень красивые спасибо большое, буду ждать второго занятия».

### **Занятие 2:**

На занятие пришли все участники, было заметно, что настроение у них приподнятое, они ожидают интересного занятия. Упражнение «Радуга эмоций» прошло без осложнений: у всех участников были радуги с большим количеством разных цветов. Однако у большинства при наличии тёмных цветов и отрицательных эмоций, и в радуге за день, и в радуге за неделю доминировали светлые тона.

Информацию о стрессе ребята слушали с большим интересом, внимательно, было понятно, что для них эта информация новая.

Следующим упражнением был «Необитаемый остров». В первом раунде, когда участники получили роли случайным образом, не все участники были удовлетворены результатами. Это было видно по напряжению, которое возникло при обсуждении. Во втором раунде, когда

участники могли свободно обмениваться своими ролями, произошло три обмена, а уровень удовлетворенности повысился на 2 пункта. В третьем раунде ребята должны были выработать правила для того, чтобы периодически меняться своими ролями. Обсуждение заняло больше времени, чем планировалось, а правила не имели конкретики во времени, однако у четверых участников повысился их уровень удовлетворенности, а у троих понизился. В общем уровень удовлетворенности к концу третьего раунда не поменялся относительно второго раунда.

При подведении итогов опять не было высокой активности, практически были просто подведены итоги игры о том, как важно осознание ситуации для снижения уровня стресса.

### **Занятие 3:**

Упражнение ромашка прошло так, как как было запланировано. В начале занятия меньше половины участников выбирали для себя адаптивные стратегии. Объяснения ведущего о разной эффективности выбранных ими стратегий вызвали большой интерес, были хорошо восприняты участниками.

Упражнение «Мои близкие» прошло легко: ребята находили достаточно много внешних ресурсов, то есть тех людей, с кем они могут пообщаться во время проблемной или кризисной ситуации.

Упражнение "Скажи иначе" тоже не вызвало затруднений, но с целью экономии времени иногда приходилось не дожидаться, когда ребята дадут ответ, а давать ответ за них.

Упражнение «Диалог» оказалось для ребят сложным, некоторые не включились до конца, ведущему не удавалось всех послушать, поэтому трудно судить об эффективности упражнения.

Итог занятия был подведён ведущим, опять было зафиксировано, что снижать уровень стресса нам помогает не только «стресс-аптечка», но и поиск поддержки, осознание, умение посмотреть на ситуацию с другой позиции, осмыслить её. При анализе занятия некоторые ребята отмечали, что при выполнении последнего упражнения («Диалог») некоторые вопросы были «немного странными», они хотели бы их переделать.

### **Занятие 4:**

Последнее занятие было особенно информативным и содержательным. Участникам были даны материалы, где были представлены эффективные и неэффективные стратегии реакции на трудные ситуации, была дана классификация проблемных ситуаций. Информация давалась в форме небольшой лекции. В начале занятия участники вместе с ведущим вспомнили материал предыдущих занятий, обсудили «домашнее задание» - результаты применения

«стресс-аптечки» в повседневной жизни. Группа разделилась на активных участников и «слушателей». Опытom делились Лиза Б., Варя Л., Настя П., Дима М.

Затем участникам была представлена классификация проблемных ситуаций, особенности постановки целей с использованием SMFRT-техники и стратегии планирования действий в сложных ситуациях. Участники рассмотрели схему. Слушали очень внимательно, выполняли упражнение на постановку цели (обсудили на одном примере).

Перед игрой на копинг-стратегии участники познакомились с таблицей эффективных и неэффективных стратегий преодоления по трем направлениям – чувства, мысли и действия. Игра прошла продуктивно, участники с большим интересом выбирали реакции на разные ситуации, и почти безошибочно выкладывали их на нужное поле. Некоторые ситуации казались им слишком лёгкими, тогда мы предоставляли участникам вытягивать другую ситуацию. В конце игры мы разложили все ситуации и просмотрели каждую. Реакции выбирали на самые сложные из них.

После игры были подведены итоги занятий, участники по кругу высказывались о своих впечатлениях. Всем были вручены сертификаты участников, ребята забрали с собой все памятки и схемы.

Отзывы по результатам занятий:

**Маша, ведущая:**

До сих пор мне часто приходилось выступать перед публикой, но длительного контакта, как наш с вами у меня еще не было. Я очень рада, что вы сегодня пришли на занятие. Каждый раз я очень волновалась при проведении занятий, скажу честно, перед каждым занятием я хотела его не проводить. Но ваши вдохновлённые лица как в начале занятий, так и в конце, меня поддерживали и давали мне сил. Спасибо вам большое, для меня это было очень важно. Я надеюсь, что наши занятия вам как-то помогли. Мне работа с вами была в кайф и интересна.

**Варя Л.**

Большое спасибо Маше, потому что она это все придумала, и Ольге Геннадьевне, что помогала. Это оказалось настолько интересно, что занятие не индивидуальное, и ты вроде бы в группе и при этом роешься в себе, с другими за компанию. И ты общаешься с людьми на темы погоды, отношений, чего-то любимого, и ты начинаешь давать им как будто кусочек своей жизни, что ли, и при этом не замечаешь этого сам. Очень интересно открывать для себя людей, это первое. Во-вторых, как человеку не стрессоустойчивому, мне помогли занятия в плане внутренней моей гармонии. Я всегда волнуюсь, не важно из-за чего: упала книга с полки

– и для меня это стресс. Тут я поняла многое, стала спокойнее ко многим ситуациям относиться.

**Настя П.**

На самом деле занятия были очень интересные, в виде игры, но играя, мы усваивали важную информацию, и когда проблемные или стрессовые ситуации возникали, мне это помогало.

**Дима М.**

Мне очень понравились занятия, они интересные, в форме игры. Мы часто слышим о том, что в стрессе нужно не волноваться, успокоиться, но тут все было дано упорядоченно, систематизированно, раньше было это понятно, но все расплывчато как-то, а теперь я могу осознанно справляться со стрессом, понимая, как это нужно делать.

**Гена Е.**

Мне очень понравилось, что занятия были поведены в игровой форме, после таких занятий нет ощущения усталости от информации, наоборот, состояние бодрое и активное.

## **Глава III. Оценка эффективности программы формирования копинг-стратегий для подростков.**

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

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной программы, нами было организовано исследование. Логика исследования – формирующий эксперимент: оценка изменений в поведении в контрольной и экспериментальной группах.

#### **Методы диагностики:**

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», адаптированный Н. Е. Водопьяновой<sup>26</sup> в электронной версии<sup>27</sup>

Методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)<sup>28</sup>

Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга<sup>29</sup>

#### **Стратегия экспериментальной работы:**

Наличие контрольной и экспериментальной групп при оценке эффективности занятий курса: Входная и заключительная диагностика в контрольной и экспериментальной группе с целью проверки эффективности программы (Методика Э.Хайма)

Входная и заключительная диагностика в экспериментальной группе с целью исследования динамики показателей (Тест С.Розенцвейга и тест стратегий).

#### **Этапы исследования:**

I этап – отбор участников и проведение входной диагностики:

В контрольной и экспериментальной группах по методике психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)

---

<sup>26</sup> Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (sacs)» с. Хобфолл (1994), адаптированный Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (2001) // Н.Е. Водопьянова Психодиагностика стресса // [file:///C:/Users/Valer/Downloads/psych\\_stress.pdf](file:///C:/Users/Valer/Downloads/psych_stress.pdf) (Дата обращения 10.10.2024г.)

<sup>27</sup> Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» онлайн [https://psytests.org/coping/sacs\\_11.html](https://psytests.org/coping/sacs_11.html) (дата обращения 15.09.2024г.)

<sup>28</sup> Методика для психологической диагностики копинг-механизмов: материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. – URL – [https://psylab.info/Методика\\_для\\_психологической\\_диагностики\\_копинг-механизмов](https://psylab.info/Методика_для_психологической_диагностики_копинг-механизмов) (дата обращения 15.09.2024г.)

<sup>29</sup> Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга – URL– <https://gart68.npi-tu.ru/assets/files/dostizeniya/2018/01/методика-с.-розенцвейга.pdf> (дата обращения 15.09.2024г.)

Только в экспериментальной группе: Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Н.Е.Водопьянова), методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга

II этап – проведение занятий в экспериментальной группе

III этап – заключительная диагностика:

В контрольной и экспериментальной группах по методике психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)

В экспериментальной группе – Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Н.Е.Водопьянова), методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга

IV этап – обработка результатов исследования.

### **Сроки проведения исследования:**

I этап – 01-05 ноября 2024г.

II этап – 06 ноября – 04 декабря 2024г.

III этап – 04-15 декабря 2024г.

IV этап – 15 декабря – 15 января 2024г.

### **Предполагаемые изменения показателей диагностики:**

*Контрольная группа – экспериментальная группа (методика Хайма)*

В экспериментальной группе больше, чем в контрольной снизится процент неадаптивных реакций, увеличится процент относительно адаптивных и адаптивных реакций.

*Экспериментальная группа:*

### ***Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»:***

Повысится индекс конструктивности

Повысятся значения показателей по шкалам:

Ассертивные действия

Социальное взаимодействие

Поиск социальной поддержки

Осторожные действия

Понизятся значения показателей по шкалам:

Импульсивные действия

Избегание

Манипулятивные действия

Асоциальные действия

Агрессивные действия

### ***Тест Розенцвейга:***

Повысится степень социальной адаптивности, изменится характер реагирования на фрустрацию: снизится агрессивность, повысится показатель собственной ответственности за решение ситуаций, конструктивность реакций.

### **3.2. Оценка динамики изменений поведенческих стратегий в контрольной и экспериментальной группах**

Для оценки эффективности программы «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях» была использована диагностическая методика диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм). Методика состоит из трёх блоков перечней реакций на трудные жизненные ситуации:

- эмоциональные стратегии
- когнитивные стратегии
- поведенческие стратегии

В каждом блоке представлены три типа реакций: неадаптивные, частично адаптивные и копинг-стратегии (адаптивные).

Результаты, полученные в ходе диагностики в контрольной и экспериментальной группах (1 и 2 серии) представлены в приложении 3.

Для анализа данных были подсчитаны средние по группам значения по каждому показателю по первой и второй сериям диагностики (до и после проведения занятий, интервал 1,5 месяца). Таким образом были получены следующие данные:

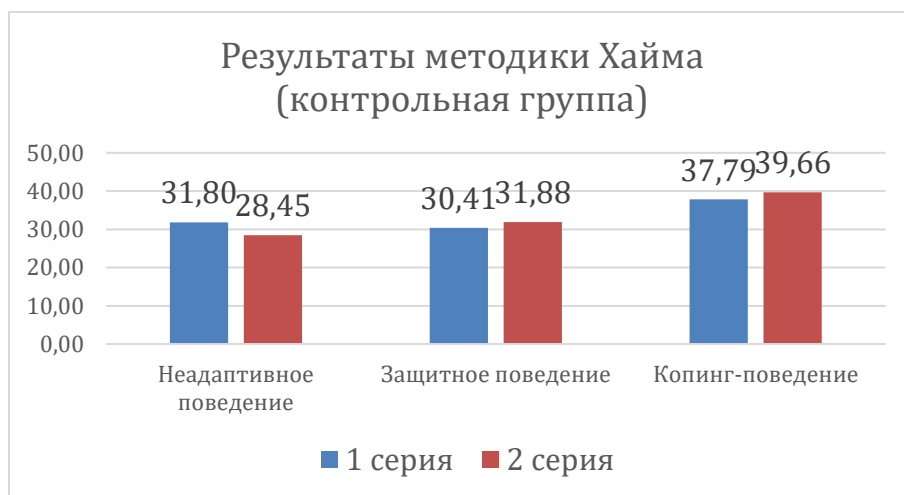
**Таблица 1. Результаты диагностики копинг-механизмов до и после занятий в контрольной группе (средние значения по группе)**

| Типы реагирования      | 1 серия | 2 серия |
|------------------------|---------|---------|
| Неадаптивное поведение | 31,80   | 28,45   |
| Защитное поведение     | 30,41   | 31,88   |
| Копинг-поведение       | 37,79   | 39,66   |

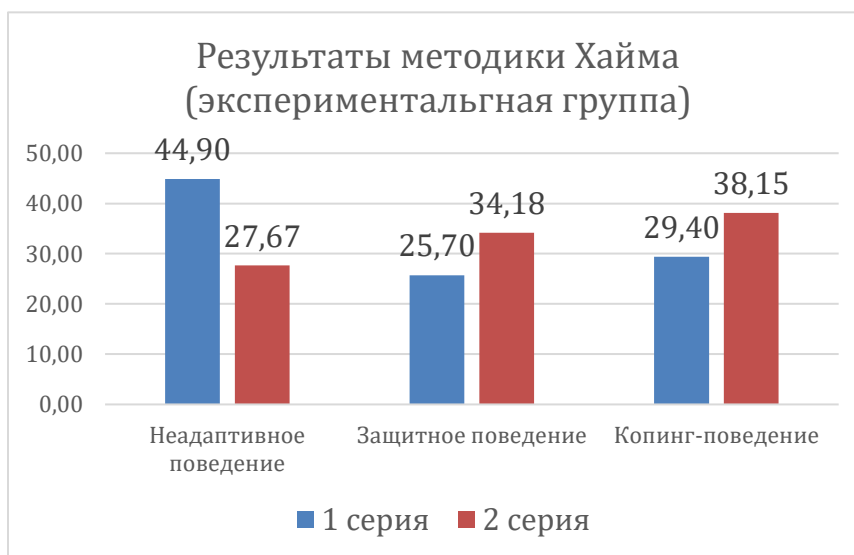
**Таблица 2. Результаты диагностики копинг-механизмов до и после занятий в экспериментальной группе (средние значения по группе)**

| Типы реагирования      | 1 серия | 2 серия |
|------------------------|---------|---------|
| Неадаптивное поведение | 44,90   | 27,67   |
| Защитное поведение     | 25,70   | 34,18   |
| Копинг-поведение       | 29,40   | 38,15   |

**Диаграмма 1. Результаты диагностики копинг-механизмов до и после занятий в контрольной группе (средние значения по группе)**



**Диаграмма 2. Результаты диагностики копинг-механизмов до и после занятий в экспериментальной группе (средние значения по группе)**



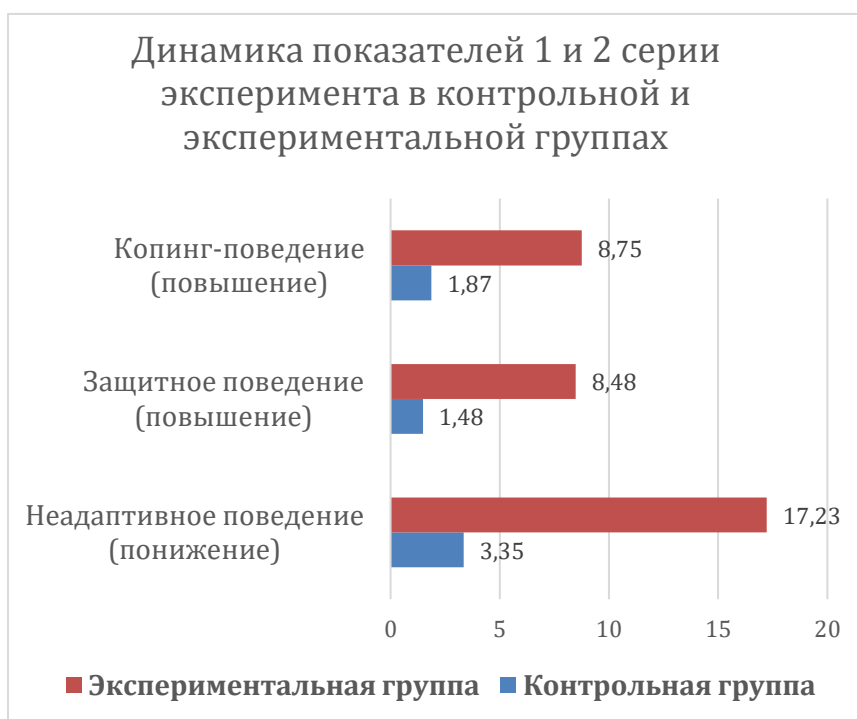
Анализ представленных данных позволяет оценить разницу в показателях 1 и 2 серий диагностического исследования по контрольной и экспериментальной группам:

**Таблица 3. Динамика показателей 1 и 2 серии эксперимента в контрольной и экспериментальной группах**

| Типы реагирования                  | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Неадаптивное поведение (понижение) | 3,35               | 17,23                    |
| Защитное поведение (повышение)     | 1,48               | 8,48                     |
| Копинг-поведение (повышение)       | 1,87               | 8,75                     |

Построим диаграмму для наглядного сопоставления полученных данных:

**Диаграмма 3.**



Очевидно, что в экспериментальной группе была достигнута большая динамика результатов, которая свидетельствует о снижении уровня неадаптивного поведения и повышение уровня защитного и копинг-поведения. Эффективность проведённых занятий можно считать доказанной.

### 3.3. Оценка динамики изменений поведенческих стратегий участников занятий

С целью оценки изменений поведенческих стратегий участников занятий были использованы:

методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Н.Е.Водопьянова)

методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга.

Результаты изменений показателей копинг-стратегий по методике Э.Хайма представлены в п.3.2.

Результаты опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» до и после занятий (1 и 2 серии) представлены в приложении 4. Результаты показывают, что в экспериментальной группе была достигнута динамика результатов, которая свидетельствует о снижении уровня неадаптивного поведения и повышение уровня защитного и копинг-поведения.

После подсчёта средних значений по каждой поведенческой стратегии были получены следующие данные:

**Таблица 4. Динамика средних по группе значений показателей опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» до и после занятий**

| Стратегии                  | 1 серия | 2 серия |
|----------------------------|---------|---------|
| Агрессивные действия       | 19,9    | 17,9    |
| Асоциальные действия       | 17,3    | 16,8    |
| Манипулятивные действия    | 20,8    | 19,9    |
| Избегание                  | 19,2    | 17,1    |
| Импульсивные действия      | 17,9    | 18,2    |
| Осторожные действия        | 20,5    | 21,7    |
| Поиск социальной поддержки | 21,4    | 23,7    |
| Социальное взаимодействие  | 22,2    | 23      |
| Ассертивные действия       | 17,9    | 19,3    |
| Индекс конструктивности    | 1,31    | 11,1    |

**Диаграмма 4.**



Полученные данные показывают, что по группе участников занятий было получено повышение по следующим стратегиям:

Ассертивные действия

Социальное взаимодействие

Поиск социальной поддержки

Осторожные действия

И понижение по стратегиям:

Избегание

Манипулятивные действия

Асоциальные действия

Агрессивные действия

Показатель «импульсивные действия» незначительно повысился (от 17,9 до 18,2)

Средний индекс конструктивности повысился от 1,11 до 1,31

Результаты методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга до и после занятий (1 и 2 серии) представлены в Таблице 5.

Таблица 5. Динамика индекса социальной адаптивности (GCR)  
до и после занятий (экспериментальная группа).

| Участник                | Значение индекса GCR в % |               |
|-------------------------|--------------------------|---------------|
|                         | Серия 1                  | Серия 2       |
| Лиза Б.                 | 82,00                    | 50,00         |
| Настя П.                | 69,00                    | 78,50         |
| Варвара Л.              | 35,70                    | 75,00         |
| Геннадий Е.             | 32,20                    | 46,50         |
| Мария С.                | 35,70                    | 42,80         |
| Дмитрий М.              | 60,40                    | 64,30         |
| Тихон Р.                | 68,00                    | 71,50         |
| Влад С.                 | 71,50                    | 85,00         |
| Тая К.                  | 46,50                    | 50,00         |
| Мария К.                | 57,40                    | 78,50         |
| <i>Среднее значение</i> | <i>55,85%</i>            | <i>64,21%</i> |

Диаграмма 5.



Анализ полученных данных показывает, что после занятий у 9 участников из 10 повысился индекс социальной адаптивности. В среднем по группе это повышение составило 8,4% (средний показатель GCR по группе по результатам первой серии – 55,85%, средний показатель GCR по группе по результатам второй серии – 64,2%)

Рассмотрим качественные изменения в поведении участников занятий по результатам проведённой диагностики:

Таблица 6. Качественные изменения по показателям диагностики в экспериментальной группе.

| Ф.И.       | Методика Хайма                                                                                                                                                | Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»                                                                                                                                                                                                                         | Тест С.Розенцвейга                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лиза Б.    | Незначительное понижение неадаптивных стратегий (33% - 27%), незначительное понижение защитных стратегий (46% - 45%) и повышение копинг-стратегий (20% - 27%) | Изменения по шкалам «Избегание» (снижение с 23 до 18), «манипулятивные действия» (снижение с 25 до 20), «асоциальные действия» (незначительное повышение с 19 до 22)<br>Индекс конструктивности увеличился с 1,01 до 1,1                                                     | Повышение стратегий с фиксацией на препятствии и незначительное повышение реакций с фиксацией на удовлетворении потребностей. Преобладает стратегия «фрустрирующая ситуация воспринимается как благоприятно-выгодная, полезная»<br>Понижение GCR на 32%                   |
| Настя П.   | Понижение неадаптивных стратегий (33% - 25%), повышение защитных стратегий (22% - 37%), понижение копинг-стратегий (44% - 37%)                                | Изменения по шкалам «ассертивные действия» (повышение с 15 до 23), «социальное взаимодействие» (повышение с 20 до 25), «поиск социальной поддержки» (повышение с 18 до 24), «агрессивные действия» (снижение с 24 до 20)<br>Индекс конструктивности увеличился с 0,84 до 1,2 | Повышение стратегий с фиксацией на препятствии и незначительное повышение стратегий с фиксацией на удовлетворении потребностей. Преобладают стратегии «ожидается, что кто-то должен разрешить ситуацию» и «субъект сам берётся разрешить ситуацию». Повышение GCR на 9,5% |
| Варвара Л. | Значительное понижение неадаптивных стратегий (80% - 16%), значительное повышение защитных                                                                    | Изменения по шкалам «социальное взаимодействие» (повышение с 16 до 22), «поиск социальной поддержки» (повышение с                                                                                                                                                            | Повышение стратегий с фиксацией на препятствии и незначительное повышение стратегий с фиксацией на удовлетворении потребности. Преобладают                                                                                                                                |

|                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | стратегий (0% - 33%),<br>значительное<br>повышение копинг-<br>стратегий (20% - 50%)                                                                                                    | 19 до 23), «осторожные<br>действия» (повышение с 24<br>до 20), «избегание»<br>(снижение с 19 до 13),<br>«асоциальные действия»<br>(повышение с 14 до 24).<br>Индекс конструктивности<br>увеличился с 0,84 до | стратегии «порицание,<br>осуждение, направлено на<br>самого себя», «субъект сам<br>берётся разрешить<br>ситуацию» и «выражается<br>надежда, что время,<br>нормальный ход событий<br>разрешат проблему».<br>Повышение GCR на 39,3%                                                                                                                                                                            |
| Геннадий<br>Е. | Незначительное<br>понижение<br>неадаптивных<br>стратегий (42% - 37%),<br>незначительное<br>понижение защитных<br>стратегий (28% - 25%)<br>и повышение копинг-<br>стратегий (28% - 35%) | Изменения по всем шкалам<br>не превышает 3.<br>Индекс конструктивности<br>понижился с 1,18 до 1,16                                                                                                           | Повышение стратегий с<br>фиксацией на препятствии и<br>незначительное повышение<br>стратегий с фиксацией на<br>удовлетворении<br>потребности. Преобладают<br>стратегии «ответственность<br>лица, попавшего во<br>фрустрирующую ситуацию,<br>сведено до минимума,<br>осуждение избегается» и<br>«выражается надежда, что<br>время, нормальный ход<br>событий разрешат<br>проблему».<br>Повышение GCR на 14,3% |
| Мария С.       | Значительное<br>понижение<br>неадаптивных<br>стратегий (33% - 10%),<br>значительное<br>повышение защитных<br>стратегий (16% - 37%),<br>повышение копинг-<br>стратегий (50% - 62%)      | Изменения по всем шкалам<br>не превышает 3. Снизился<br>показатель «асоциальные<br>действия» с 13 до 8.<br>Индекс конструктивности<br>повысился с 1,75 до 1,93                                               | Повышение стратегий с<br>фиксацией на препятствии и<br>незначительное повышение<br>стратегий с фиксацией на<br>удовлетворении<br>потребности. Преобладают<br>стратегии «трудности<br>фрустрирующей ситуации не<br>замечаются или сводятся к<br>полному ее отрицанию» и<br>«“выражается надежда, что<br>время, нормальный ход<br>событий разрешат<br>проблему».<br>Повышение GCR на 7,1%                      |
| Дмитрий<br>М.  | Незначительное<br>понижение                                                                                                                                                            | Снизились показатели<br>«агрессивные действия» (с                                                                                                                                                            | Повышение стратегий с<br>фиксацией на препятствии и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | неадаптивных стратегий (40% - 36%), незначительное понижение защитных стратегий (30% - 27%) и незначительное повышение копинг-стратегий (30% - 36%) | 18 до 12), «асоциальные действия» (с 19 до 13). Индекс конструктивности повысился с 1,18 до 1,57                                                                                        | незначительное повышение стратегий с фиксацией на удовлетворении потребности. Преобладают стратегии «порицание, осуждение, направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности угрызания совести», «выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему» и «субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию». Повышение GCR на 3,9% |
| Тихон Р. | Значительное понижение неадаптивных стратегий (60% - 28%), повышение защитных стратегий (20% - 57%), понижение копинг-стратегий (20% - 14%)         | Незначительные изменения по шкалам: «ассертивные действия» (повышение с 17 до 20), «поиск социальной поддержки» (повышение с 21 до 26) Индекс конструктивности повысился с 1,01 до 1,39 | Повышение стратегий с фиксацией на удовлетворении потребностей. Преобладают стратегии: «субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию» и «“выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему». Повышение GCR на 3,5%                                                                                                                                        |
| Влад С.  | Понижение неадаптивных стратегий (50% - 42%), повышение защитных стратегий (16% - 28%), понижение копинг-стратегий (33% - 28%)                      | Незначительные изменения по шкалам: «ассертивные действия» (повышение с 14 до 28), «поиск социальной поддержки» (повышение с 21 до 26) Индекс конструктивности повысился с 0,96 до 1,38 | Повышение стратегий с фиксацией на удовлетворении потребностей и незначительное повышение стратегий с фиксацией на препятствии. Преобладают стратегии «порицание, осуждение, направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности угрызания совести», «выражается надежда, что время,                                                                         |

|          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | нормальный ход событий разрешат проблему». Повышение GCR на 13,5%                                                                                                                                                                                                                   |
| Тая К.   | Понижение неадаптивных стратегий (33% - 25%), понижение защитных стратегий (33% - 25%), значительное повышение копинг-стратегий (33% - 50%) | Незначительные изменения по всем шкалам (разница 3) Индекс конструктивности понизился с 1,21 до 1,12                                                                                                                                                                                                                                       | Повышение стратегий с фиксацией на препятствии. Преобладают стратегии «подчеркивается наличие препятствия» и «порицание, осуждение, направлено на самого себя». Повышение GCR на 3,5%                                                                                               |
| Мария К. | Понижение неадаптивных стратегий (42% - 37%), понижение защитных стратегий (42% - 25%), значительное повышение копинг-стратегий (14% - 37%) | Незначительные изменения по шкалам: «поиск социальной поддержки» (понижение с 24 до 19), «импульсивные действия» (понижение с 18 до 15), «манипулятивные действия» (понижение с 21 до 17). Снизилась показатели «агрессивные действия» (с 23 до 19), «асоциальные действия» (с 19 до 13). Индекс конструктивности повысился с 1,03 до 1,13 | Повышение стратегий с фиксацией на препятствии и с фиксацией на самозащите. Преобладают стратегии «ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается» и «порицание, осуждение, направлено на самого себя». Повышение GCR на 21%. |

После качественного анализа данных по каждому участнику получены следующие выводы:

Таблица 7. Наличие качественных изменений в поведении участников занятий

| Ф.И.        | Итог занятий                                                                                                                                                                                  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лиза Б.     | Есть незначительная положительная динамика по всем показателям, значительно повысился процент адаптивных реакций по методике Хайма, но наблюдается понижение индекса социальной адаптивности. |
| Настя П.    | Наблюдается незначительное повышение значений по всем показателям, кроме «адаптивные реакции» по методике Хайма                                                                               |
| Варвара Л.  | Значительная положительная динамика по всем показателям                                                                                                                                       |
| Геннадий Е. | Незначительное повышение всех показателей, кроме индекса конструктивности                                                                                                                     |
| Мария С.    | Значительная положительная динамика по всем показателям                                                                                                                                       |
| Дмитрий М.  | Положительная динамика по всем показателям                                                                                                                                                    |
| Тихон Р.    | Незначительное повышение по всем показателям                                                                                                                                                  |
| Влад С.     | Положительная динамика по всем показателям                                                                                                                                                    |
| Тая К.      | Частичное повышение показателей (адаптивные реакции по методике Хайма)                                                                                                                        |
| Мария К.    | Значительная положительная динамика по всем показателям                                                                                                                                       |

Итак, 100% участников занятий продемонстрировали по результатам диагностики положительную динамику, что подтверждает эффективность занятий по программе «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях»

### **3.4. Выводы по результатам исследования**

1. Составляющими жизнестойкости являются стрессоустойчивость и совладающее поведение, в основе которого лежат копинг-стратегии.

2. Копинг-стратегии – это эффективные способы преодоления трудных жизненных ситуаций.

3. Реагирование на трудные ситуации может быть не адаптивным, частично адаптивным (защитным) и адаптивным (копинг-поведение).

4. Программа занятий «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях» направлена на формирование представлений об управлении стрессом и о копинг-стратегиях, на развитие навыков эффективного поведения в проблемных ситуациях. Это все и составляет основу жизнестойкости.

5. Эффективность занятий была подтверждена результатами методики Хайма: между контрольной и экспериментальной группой изменение показателей отличается в среднем в 5,2 раза (по не адаптивным сокращение в экспериментальной группе в 5,14 раза больше, чем в контрольной группе, по защитным: рост показателей экспериментальной группы превысил рост показателей контрольной в 5,77 раза, а в адаптивных: рост в 4,68 раза), что показывает, что данные изменения не случайны.

6. У всех участников экспериментальной группы понизились не адаптивные реакции (понижение от 3% до 64%, в среднем на 17,2%)

7. У семи из десяти участников повысилась вероятность адаптивной реакции (в среднем на 14%)

8. У тех трёх, у которых сократились адаптивные стратегии, произошёл рост защитных (частично адаптивных копинг-стратегий)

9. В целом, гимназисты стали чаще применять адаптивные и частично адаптивные копинг-стратегии

10. Данные, полученные по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» показывают, что в группе участников программы после проведения занятий было получено повышение показателей по стратегиям: ассертивные действия, социальное взаимодействие, поиск социальной поддержки, осторожные действия, и понижение показателей по стратегиям

избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия, агрессивные действия. Это свидетельствует о повышении адаптивности их поведения.

11. По результатам методики изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга можно отметить, что после проведения занятий у девяти участников эксперимента повысился индекс социальной адаптивности, а так же несколько повысилась конструктивность поведения: повышение количества реакций с фиксацией на удовлетворении потребностей, на решении ситуации (самим субъектом или другими).

12. В отзывах участники занятий отмечали, что стали осознанно реагировать на стрессовые ситуации, думать о выборе стратегии поведения.

13. Качественный анализ данных показывает положительную динамику по показателям диагностики у участников занятий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, работа выполнена. По масштабу она оказалась объёмной и содержательной. Было интересно последовательно решать поставленные задачи. Замысел работы сложился летом, тогда же мы начали подбирать литературу и знакомиться с источниками. Затем были подобраны диагностические методики, потом мы приступили к разработке программы занятий. В наших условиях было подготовлено всего четыре занятия, и заранее было понятно, что рассчитывать на их высокую эффективность слишком самонадеянно. Тем не менее мы решились на это. Разработка программы занятий – очень интересное и увлекательное занятие. Познакомившись с игровыми методами, нам стало интересно самим разработать игры и упражнения, подобрать необходимую для занятий информацию.

Перед нами стояла цель: – разработать и апробировать программу занятий, направленных на освоение эффективных поведенческих стратегий в трудных ситуациях. В ходе работы цель была достигнута. Была подтверждена и гипотеза исследования: занятия, направленные на знакомство с копинг-стратегиями и на их освоение, повысили степень адаптивности реакции подростков в проблемных, конфликтных и стрессовых ситуациях.

Для подтверждения эффективности занятий была использована следующая схема эксперимента: наличие контрольной и экспериментальной групп при оценке эффективности занятий, входная и заключительная диагностика в контрольной и экспериментальной группе с целью проверки эффективности программы (Методика Э.Хайма), входная и заключительная диагностика в экспериментальной группе с целью исследования количественной и качественной динамики показателей (Тест С.Розенцвейга и тест стратегий).

Эффективность занятий была доказана как количественными, так и качественными методами анализа информации. Количественный анализ был представлен в форме таблиц и диаграмм. Использовать статистические методы анализа данных мы посчитали нецелесообразным в связи с маленьким количеством участников эксперимента.

По ходу работы мы сталкивались с определёнными трудностями: не сразу удалось собрать группу учащихся, желающих посещать занятия, так как многие гимназисты заняты в системе дополнительного образования и у них мало свободного времени. Тем не менее группа набралась, на каждое занятие приходили 8-10 человек, пропускали из-за болезни или по причине участия в олимпиадах, не больше одного занятия. С целью освоения программы для отсутствующих занятия проводились индивидуально.

Материал занятий воспринимался учащимися очень хорошо, включение было стопроцентным, активность учащихся тоже была высокая, они с желанием и интересом

выполняли все задания ведущего и принимали участие в играх. Проблема заключалась в отсутствии желания рефлексировать и подводить итоги занятий, анализировать изменения, которые происходят в их сознании в процессе занятий. Вероятно, это связано с возрастом участников — 13-14 лет — они ещё не вполне владеют навыками самоанализа.

Понятно, что для достижения цели занятий необходимо уделить больше времени усвоению и закреплению полученной информации, но в условиях ограниченного времени для проведения исследования нам пришлось подготовить экспресс-вариант программы занятий. В наших планах увеличить количество занятий с 4 до 8, наполнить ее большим количеством упражнений и игр на закрепление полученных навыков.

**Новизна:** в работе представлен авторский экспериментальный алгоритм, а так же разработаны:

- теоретический подход к пониманию жизнестойкости и анализ представлений о копинг-стратегиях;
- программа занятий «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях», направленная на формирование представлений об управлении стрессом и копинг-стратегиях, на развитие навыков эффективного поведения в проблемных ситуациях, что составляет основу жизнестойкости;
- показатели, по которым можно отследить результативность занятий.

## Список использованных источников

1. Голованова И.И. Методика управления конфликтами: учеб. пособие / И.И. Голованова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2011 – 92 с.
2. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен -URL - <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskij-fenomen/viewer> (Дата обращения 06.01.2025г.)
3. Коломинский Я.Л. Человек: психология. –М.: Просвещение, 1986. – 225с.
4. Константинова М.Н., Михалева А.Б. Психология эмоциональных состояний // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1.– URL – <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15325> (дата обращения: 20.12.2024).
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.. Тест жизнестойкости. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.
6. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно- методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т – Екатеринбург, 2018 – 112с. URL - <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (Дата обращения 20.12.2024г.)
7. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов: материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. – URL – [https://psylab.info/Методика\\_для\\_психологической\\_диагностики\\_копинг-механизмов](https://psylab.info/Методика_для_психологической_диагностики_копинг-механизмов) (дата обращения 15.09.2024г.)
8. Музыка О.А. Аксиологические особенности системного анализа противоречий, кризисных и переходных периодов в трансформациях современного российского общества /Музыка Оксана Анатольевна // «Международный журнал экспериментального образования». Москва: Изд-во РАЕ. №5 2011, С. 123-125.
9. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие «Библиотека психолога». – М: Флинта, Наука – 2021. – 201с.
10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005. – С.43.
11. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О.Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023 – 342 с.
12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р.. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 – 142 с. URL -

[https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf) (Дата обращения 20.12.2024г.)

13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб, 1998. URL – <https://azps.ru/hrest/28/5572596.html> (Дата обращения 20.12.2024г.)

14. Станибула С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе - URL - <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-razvitie-v-ontogeneze/viewer> (Дата обращения 06.01.2025г.)

15. Стресс и фрустрация. Источник: Столяренко Л.Д. Основы психологии. URL – [https://psyera.ru/stress-i-frustraciya\\_7454.htm](https://psyera.ru/stress-i-frustraciya_7454.htm) (Дата обращения 20.12.2024г.)

16. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга: материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. URL – [https://psylab.info/Тест\\_фрустрационных\\_реакций\\_Розенцвейга](https://psylab.info/Тест_фрустрационных_реакций_Розенцвейга) (дата обращения 20.12.2024г.)

17. Фрустрация: Большая Российская энциклопедия 2004-2017. URL – <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/4724656> (Дата обращения 20.12.2024г.)

18. Фрустрация: что такое, как проявляется, методы борьбы и советы психологов. РИА новости. -URL - <https://ria.ru/20231219/frustratsiya-1916787293.html> (Дата обращения 20.12.2024г.).

**Материал для проведения занятий курса**  
**«Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях»**  
*Материал к занятию 1.*

1. Привет, ребята!

Я уверена, каждый из вас сталкивался в своей жизни со стрессом, когда руки трясутся, а голова не соображает. И пребывал в кризисе, когда не хочется идти дальше, чувствуешь себя грустным и подавленным, не за что зацепиться, чтобы выплыть. В таких ситуациях порой кажется, что выхода нет, но это не так. За эти четыре занятия вы научитесь находить и называть свои эмоции (а это на самом деле сложнее, чем кажется), узнаете, что такое стресс и как понизить его уровень и ответите на самый главный вопрос: как же все-таки жить на позитиве?

2. Начать нужно со знакомства. И для этого мы с вами сыграем в такую игру: каждый из вас получит листочек с вопросом и вариантами ответов. Вам нужно найти за 2 минуты максимальное количество людей на каждый вариант ответа и вписать их имена.

Теперь каждый назовет результат с его карточки.

А сейчас давайте обменяемся: вы отдадите мне свою карточку, а я дам вам новую. Итак, еще раунд! И еще раз меняемся для последнего раунда. Вперед!

Пример карточки:

Мне больше всего нравится:

- зеленый
- коричневый
- розовый
- красный

3. Что ж, теперь мы все знаем друг друга получше и готовы начинать. Сегодня я предлагаю поговорить про эмоции.

**Как вы думаете, что такое эмоции? как они могут проявляться?** (Предполагаемые варианты ответов: эмоции — наша реакция на определенные события, оценка этого события, отношение к нему)

**А как они могут проявляться?**

(Эмоции могут проявляться в изменении физических процессов в теле (учащение сердцебиения, дыхания), изменением мимики и голоса, а также психического состояния)

**Какие бывают эмоции? Могут ли эмоции быть нейтральными?** (Здесь сначала могут быть названы как отдельные эмоции, такие как страх, радость, гнев, печаль и тд, так и сразу глобальное деление эмоций на позитивные и негативные. Нейтральных эмоций не бывает)

**Насколько скоро мы ощущаем эмоцию от какого-либо события? Какая главная особенность эмоций?**

(Эмоция почти мгновенна и зачастую опережает мысль. Эмоции представляют однозначную (положительную или отрицательную) реакцию на событие быстрее, чем мы можем это осмыслить)

**Зачем нужны негативные эмоции?**

(Негативные эмоции могут являться для человека стимулом к самосовершенствованию, а также служат “противовесом” положительным эмоциям, помогая их ощущать ярче)

**Зачем нужны человеку эмоции?**

(Эмоции служат показателем состояния организма и уровня его удовлетворенности, они регулируют наше поведение и играют важную роль в коммуникации, погас дать собеседнику обратную связь)

4. Один из важных этапов в работе с эмоциями — умение находить их у себя в теле, распознавать их. Для этого я раздам вам листочки, на которых в процессе рассказа вы будете помечать место, где вы почувствовали эту эмоцию. Советую по-разному отмечать положительные и отрицательные эмоцию.

Представьте себе, что сегодня солнечный день, прохладно, ветерок свежий и приятный. Вы вышли из школы и заметили это. Представьте себе это ощущение и отметьте, в каком месте вашего тела расположено это ощущение. Представьте, что вы идете дальше и планируете, что вы будете делать, когда придёте домой. Отметьте, где расположено это ощущение. И вот вы дома. Но только вы вошли, вам предлагается срочно дойти до магазина. Что вы чувствуете? Поставьте отметку. Наконец вы приступили к делам, которые запланировали по дороге в школу. Вы в деловом погружении. Поставьте отметку. Вы справились с делами быстрее, чем ожидали. У вас есть время на любимые дела. Что вы чувствуете? Поставьте отметку. Тут внезапно вы получаете сообщение с несправедливыми обвинениями ваш адрес, что сильно вас задевает. Что вы чувствуете? Поставьте отметку. В таком настроении вы ложитесь спать. Но тут приходит другое сообщение, может быть, в результате ваших ответов человек извиняется и признаёт, что был неправ. Что вы чувствуете? Поставьте отметку. Перед сном вы вспоминаете прошедший день, который был насыщенным, но, в целом, не так уж плох. Что вы чувствуете? Поставьте отметку.

А теперь давайте обсудим, где вы чаще всего чувствовали положительные эмоции? А отрицательные?

Можете ли вы теперь определить, какая это эмоция (положительная или отрицательная) исходя из ощущений своего тела?

5. Вообще эмоций положительных и отрицательных очень много и их важно уметь называть. Это и есть анализ психологического состояния. Для того, чтобы научиться называть свои эмоции мы будем использовать природу.

Вытяните взакрытую три каточки из колоды.

Оцените, насколько вытянутые карты отражают ваше состояние сейчас. При необходимости вы можете поменять одну или две карточки на те, что в колоде.

Теперь подберите название или названия для вашего состояния из карточек-эмоций

Теперь подберите карточки природы для состояния, в котором вы бы хотели быть. Теперь давайте его назовем.

У вас всех получились свои неповторимые состояния, давайте теперь обсудим ваш опыт: Какие ощущения оказались новыми?

Какие новые для себя состояния вы узнали?

Смогли ли вы лучше понять себя?

## *Материал к занятию 2.*

6. Ведущий: “Сейчас перед вами две радуги эмоций.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы пережили с прошлого занятия до вчерашнего дня.

Для этого подумайте и вспомните основные события прошедшей недели и постарайтесь вспомнить их не фактами, а эмоциями, например, получил за контрольную по физике пятерку и пробил от счастья головой потолок.

Около каждой радуги рядом с кружочками подпишите эмоции (три положительные и три отрицательные), а сам кружочек закрасьте цветом, который у вас ассоциируется с этой эмоцией.

Теперь закрасьте ваши радуги. В них может меняться не только цвет полосы, но и ее ширина в зависимости от того, насколько эта эмоция была сильной.”

## **7. Что такое стресс?**

Существуют эмоциональные состояния, которые заставляют человека по-разному отвечать на разные события. Такими состояниями являются стресс, фрустрация, эмоциональное выгорание, аффект и страсть.

Стресс и фрустрация могут привести к состоянию эмоционального выгорания. Выгорание означает утрату интереса к делам, которые обычно нравятся, общению даже с самыми близкими людьми и приводит к длительному ощущению пустоты, грусти.

Если человек не контролирует эмоции, не справляется со стрессами, это отрицательно сказывается на качестве его жизни.

### **Что вызывает стресс?**

Стресс могут вызывать такие обстоятельства:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий
- яркие эмоции и спонтанные действия окружающих
- неправильная коммуникация и реакция на критику

### **Какой бывает стресс?**

- информационный

Поступающий информационный поток слишком велик, так что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам» и, не справляясь, перегружается. Информационный стресс пробуждает у нас негативные эмоции, такие как страх, тревогу, раздражительность.

- двигательный

Очень распространенным сегодня среди людей всех стран и континентов является двигательный стресс. В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов, но многие ученики проводят большую часть дня в сидячем положении. Малоподвижный образ жизни может являться одной из причин стресса.

- звуковой и стресс распорядка

Шумовой фон, короткое время сна, поздний отход ко сну и ранний подъем: все это приводит к излишнему стрессу.

### **Как проявляется стресс?**

- Агрессия. Наиболее распространенный тип реакции: человек буквально атакует оказавшееся на его пути препятствие либо срывает свой гнев на посторонних людях и предметах. Подобная агрессивность может выражаться как в физических действиях, так и вербально (оскорбления, грубое общение, крик и др.);

- Уход/отступление. Столкнувшись с препятствием, человек не пытается найти другие пути достижения цели, он попросту уходит от проблемы, избегает всех связанных с ней моментов, при этом часто стремится как-то компенсировать так и оставшуюся недостижимой цель (порой погружаясь в яркие фантазии). Это состояние также может сопровождаться агрессией, правда, по большей части не проявляемой открыто;

- Регресс. Тип реакции, при котором сложная и недостижимая задача заменяется более доступной и простой, но при этом зачастую гораздо более примитивной. Человек

может возвращаться к тем шаблонам поведения, которые некогда доставляли ему радость и чувство удовлетворения.

8. Все участники составляют одну команду. Ведущий рассказывает историю:

“В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – выжить и создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо нарисовать дома себе на острове и распределить между собой следующие обязанности: градоначальник, судья, строитель, врач, уборщик, повар, земледелец, портной, шаман (прорицатель), охотник (рыбак). Если команда не сможет распределиться, погибнет.

#### **Первый раунд:**

Участники сидят в кругу. В центре круга раскладываются карточки с ролями. По желанию первый участник выбирает себе роль. Далее по команде ведущего «Следующий» - опять по желанию следующий участник выбирает себе роль. Неизбежно возникнет ситуация, когда «следующих» окажется двое или больше. В этом случае тот человек, который взял на себя роль судьи (если она уже была взята) определяет очерёдность. Если карточка судьи еще не выбрана, группа определяет очерёдность.

Ведущий предлагает участникам оценить свою удовлетворенность в игре от 1 до 5, написать результат на карточке и сложить в общий мешочек (коробочку).

#### **Второй раунд:**

Участник может поменять свою роль, если на это добровольно согласится другой участник. В случае конфликтов в разборки вступают градоначальник и судья.

Ведущий опять предлагает участникам оценить от 1 до 5, написать результат на карточке и сложить в другой мешочек (коробочку).

#### **Третий раунд:**

Участники определяют правила для руководящих ролей (градоначальник, судья, прорицатель (шаман)) так, что они должны смеяться по определенному принципу через время. Также участники определяют правила, по которым можно поменять роль.

Ведущий опять предлагает участникам оценить от 1 до 5, написать результат на карточке и сложить в другой мешочек (коробочку).

Затем ведущий, градоначальник, судья и прорицатель подсчитывают сумму удовлетворенности в первом, втором, и третьем случаях. Предполагается, что сумма будет повышаться.

Обсуждение: В процессе упражнения вы все имели неизменные роли, однако уровень удовлетворенности менялся в каждом раунде.

В обсуждении участникам предлагается оценить, возникали ли у них в процессе игры негативные эмоции и в какой связи (предполагается, что на первом занятии участники уже научились отслеживать свои эмоции).

Затем предметом обсуждения становится удовлетворённость – участники обсуждают её динамику в ходе игры и то, что повлияло на повышение удовлетворенности.

Необходимо подвести итог игры: в ходе игры повышалась осознанность принятия роли, а вместе с этим снижалась конфликтность и напряжение, а значит – уровень стресса. Таким образом, за счет осознанной деятельности человек может повышать удовлетворенность, а значит и снижать уровень стресса”.

*Материал к занятию 3.*

9. В центр стола кладется карточка с незаконченным предложением из набора метафорических карт «Зонтики». Карты с зонтиками раскладываются вокруг ситуации в открытую по группам (обязательно должно быть разделение на адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные стратегии).

Далее участники по очереди выбирают одну карту-зонтик, которая наиболее точно показывает то, как они себя обычно ведут в такой ситуации. Выбирая определенную карту, они встают в этот сектор и поясняют, как они поступают в таких ситуациях и объясняют, почему они выбрали именно эту карту. Далее участник кладет карту на место и начинает следующий.

Таким образом к концу игры все разделятся на несколько групп в зависимости от их стратегий. В конце ведущий предлагает ребятам занять свои места в соответствии с их новой группой.

Ведущий: мы все по-разному реагируем на стрессовые ситуации, но наука в целом объединяет их в три основных варианта поведения.

10. Какие же эти три варианта реакции на стресс, по научному называемые эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями?

Ведущий обращается к первой группе, каждый перечисляет свой способ преодоления стрессовой ситуации. Ведущий: “что общего у всех этих способов? Решают ли они проблему, или...? Действительно, все эти способы позволяют отвлечься от проблемы, и называются они эмоционально-ориентированные стратегии избегания”.

“А теперь вы, друзья, назовите свои стратегии. Как бы вы могли их объединить? Решают ли они проблему, или...? Действительно, все эти способы направлены на разговор о проблеме с кем-то, и называются они эмоционально-ориентированные стратегии социального взаимодействия.

(Если никого нет) А в этой группе популярны такие стратегии, как рефлексия. Что вы в них находите общего? Решает ли проблему этот тип стратегий? И правда, все эти способы направлены на разговор с собой и называются рефлексия.

Итак, и избегание, и социальное взаимодействие, и рефлексия не решают проблему, но зато помогают в экстренной ситуации избавиться от ярких негативных эмоций, которые могут помешать мыслить. А еще в тех случаях, когда мы не можем изменить ситуацию, но можем изменить отношение к ней. Поэтому овладение этими методами важно для управления своим уровнем стресса.

Сейчас мы в этом будем практиковаться.

Во время стресса нам нужно справиться с бурей эмоций, чтобы начать мыслить (и здраво, и вообще), а для этого нам нужна стрессовая аптечка.

Итак, что делать в стрессовых ситуациях?

Первый метод — изменение позы (: (ведущий показывает пример): при закрытой позе в мозг не поступает достаточное количество кислорода, пережимаются мышцы. Это все не дает сосредоточиться и добавляет к психологическому стрессу еще и мышечный.

Второй способ — это дыхание. Равномерное и глубокое дыхание помогает нормализовать ваше состояние и позволяет мыслить (как здраво, так и вообще соображать). Одной из самых простых является техника дыхания “по квадрату”: в воздухе пальцем рисуем квадрат (каждую сторону на 4 счета), а теперь дышим в ритме квадрата: на 4 счета вдох, затем на 4 задержались, на 4 выдох и снова задерживаемся также на 4 счета.

Третий — физическая нагрузка. Это не обязательно должна быть тренировка: достаточно пары приседаний, недолгого бега или просто махов.

И четвертый — вода. Вода, а точнее ее питье маленькими глотками, помогает нормализовать водный баланс и дыхание.

Вам не обязательно использовать всё сразу, вы можете выбрать свой набор способов.

Итак, мы оставили эмоции и теперь готовы мыслить более здраво. И первым делом давайте определимся, кто для вас самые близкие люди, с кем вы можете искренне обсудить вашу проблему.

#### 11. Карточка для определения внешнего ресурса «Мои близкие»

| Уважаю                     | Доверяю                   | Люблю                        |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
|                            |                           |                              |
| Могу рассказать о проблеме | Могу задавать вопросы     | Могу надеяться на помощь     |
|                            |                           |                              |
| Знаю, что я дорог для него | Знаю, что он меня уважает | Обращается ко мне за помощью |
|                            |                           |                              |

12. Ведущий говорит участникам: “Каждое качество человека можно описать как положительно, так и отрицательно, например:

И упрямый, и целеустремленный

Сейчас я буду говорить отрицательное название качества, ваша задача — подобрать к нему положительное название:

Болтливость (коммуникабельность)

Эгоизм (уважение к себе)

Жадность (бережливость)

Трусливость (осторожность)

Дотошность (внимательность)

Авантюризм (решительность)

Фантазерство (креативность)

Медлительность (основательность)

Как мы заметили, каждое качество можно представить как в позитивном, так и в негативном ключе в зависимости от того, как мы смотрим.

13. А теперь распределитесь по парам в вашей секции (если вам не нашлось пары в вашей секции, вы можете выбрать кого-то из соседней).

Теперь определимся, кто будет оставаться собой, а кто станет на время разговора вашим самым близким человеком.

Представьте, вы разговариваете с кем-то из вашей таблицы, с тем, кому вы доверяете и кого любите.

Вытяните карточку с ситуацией (из набора метафорических карт «Зонтики») и вспомните, как вы себя чувствовали, когда в последний раз оказались в этой ситуации. Теперь у вас будет конструктивный диалог.

Вопросы:

Наверное, ты себя не очень хорошо чувствуешь?

Да, я тебя понимаю. Это неприятно. Но давай попробуем взглянуть на ситуацию с другой стороны:

Может быть из этой ситуации можно извлечь какой-то урок. Давай подумаем, какой?

Представь, что ты вернулся в прошлое. Что бы следовало изменить, чтобы этого не было?

Что ты готов(а) прекратить делать, чтобы обернуть ситуацию к лучшему?

Если ты будешь знать, что (ситуация) может произойти, что ты теперь не будешь делать?

Какой урок ты извлек(ла) из этой ситуации который мог бы использовать в будущем?

Теперь поменяйтесь с партнером местами. Я раздам вам карточки с ситуациями, а вашему собеседнику — с вопросами.

### *Материал к занятию 4.*

#### **14. Проблемные ситуации**

Проблемные ситуации, с которыми мы сталкиваемся, бывают разными по своей сложности.

Бывают ситуации повседневности. Их можно разделить на определённые и неопределённые.

**Определённые проблемные ситуации:** в которых четко обозначены: цели, пути решения на основе известной информации.

**Неопределённые проблемные ситуации** характеризуются отсутствием четкого пути их решения и связанными с этим сильными негативными эмоциями. Возникает необходимость их осмысления и понимания для последующего решения. Часто они требуют оригинального, творческого решения.

Еще бывают ситуации особенно сложные, неповседневные. К ним можно отнести кризисные, критические и экстремальные ситуации.

**Критическую жизненную ситуацию** определяют как особую жизненную ситуацию эмоционального и умственного стресса, ситуацию невозможности реализации внутренних потребностей своей жизни, ставящую субъекта перед необходимостью переживания и значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени; это ситуация выбора и принятия жизненно важных решений. Критическая ситуация связана с некоторым «вызывающим событием» – таким ярким изменением обстоятельств, которое ведет к изменению представлений о себе и об окружающем мире.

Критическая ситуация – это ситуация нескольких невозможностей:

- 1) невозможности реализации внутренних потребностей (потребностей, мотивов, стремлений, ценностей, и т. д.) своей жизни;
- 2) невозможность прежнего, изжившего себя способа жизнедеятельности (невозможность жить по-старому).

15. Чаще всего стрессовая ситуация вызвана не одной, а несколькими проблемами, каждая из которых может быть решаемой или нерешаемой, но в каждой стрессовой ситуации, как правило, есть решаемые проблемы. Давайте вспомним упражнение необитаемый остров с первого занятия: у нас была нерешаемая по условию упражнения проблема нахождения на необитаемом острове и решаемая проблема с неудовлетворенностью случайным распределением ролей. **Как вы думаете, когда можно ограничиться только изменением отношения к проблеме (не решая ее)?**

(Если проблему невозможно изменить)

Действительно, нерешаемую проблему мы можем только принять, а для решения решаемой проблемы необходимо действовать, если помните, мы приняли закон острова, благодаря которому проблема случайного распределения обязанностей была решена и в результате общий уровень стресса понизился.

**У нас есть решаемая проблема, то есть нам что-то хочется изменить, тогда первый шаг — постановка...?**

(цели)

Цели вообще бывают разные, например, “я хочу похудеть” или “я хочу похудеть на 2 кг за 2 месяца”.

**Как вы думаете, чем они отличаются?**

Вы все назвали важные критерии.

Главное различие этих целей в том, что вторая, как более эффективная, повышает шанс ее достижения, а первая, как менее эффективная понижает.

Существует целая методика эффективного целеполагания, называется SMART. Цель должна быть:

Конкретной (Specific), то есть четко сформулированной, без возможности неправильного толкования.

Измеримой (Measurable) – чтобы была возможность отследить прогресс и определить, достигнут ли результат, цель должна иметь какие-либо измеримые параметры.

Достижимой (Attainable) – у вас должны быть все возможности и необходимые для достижения результата ресурсы.

Значимой (Relevant), то есть актуальной для вас.

Ограниченной по времени (Time-bound) – цель должна быть привязана ко времени и иметь финальный срок выполнения. Установление таких временных рамок и границ для достижения цели позволит контролировать процесс.

Давайте теперь попрактикуемся в постановке эффективной цели.

Итак, мы с вами смогли поставить эффективную цель. **Теперь следующий шаг — действовать. но действовать не просто так, а по...?** (плану)

Для того, чтобы по плану можно было достичь цели, существуют определенные критерии этого самого плана.

Для начала, нужно посмотреть, какие у нас **есть** возможности для достижения цели, то есть **ресурсы**. Например, я хочу исправить плохую оценку по предмету. Я могу: сходить на консультацию и получить помощь от учителя, поискать в интернете платформы и уроки, обратиться за помощью к родителям.

Теперь, когда мы определили, какие у нас есть ресурсы, нужно понять, как с этими ресурсами достичь цель, то есть **определить действия**.

Например: сходить к учителю на ближайшую консультацию и получить информацию о платформах или методических материалах и самостоятельно прорешать потом 20 аналогичных заданий.

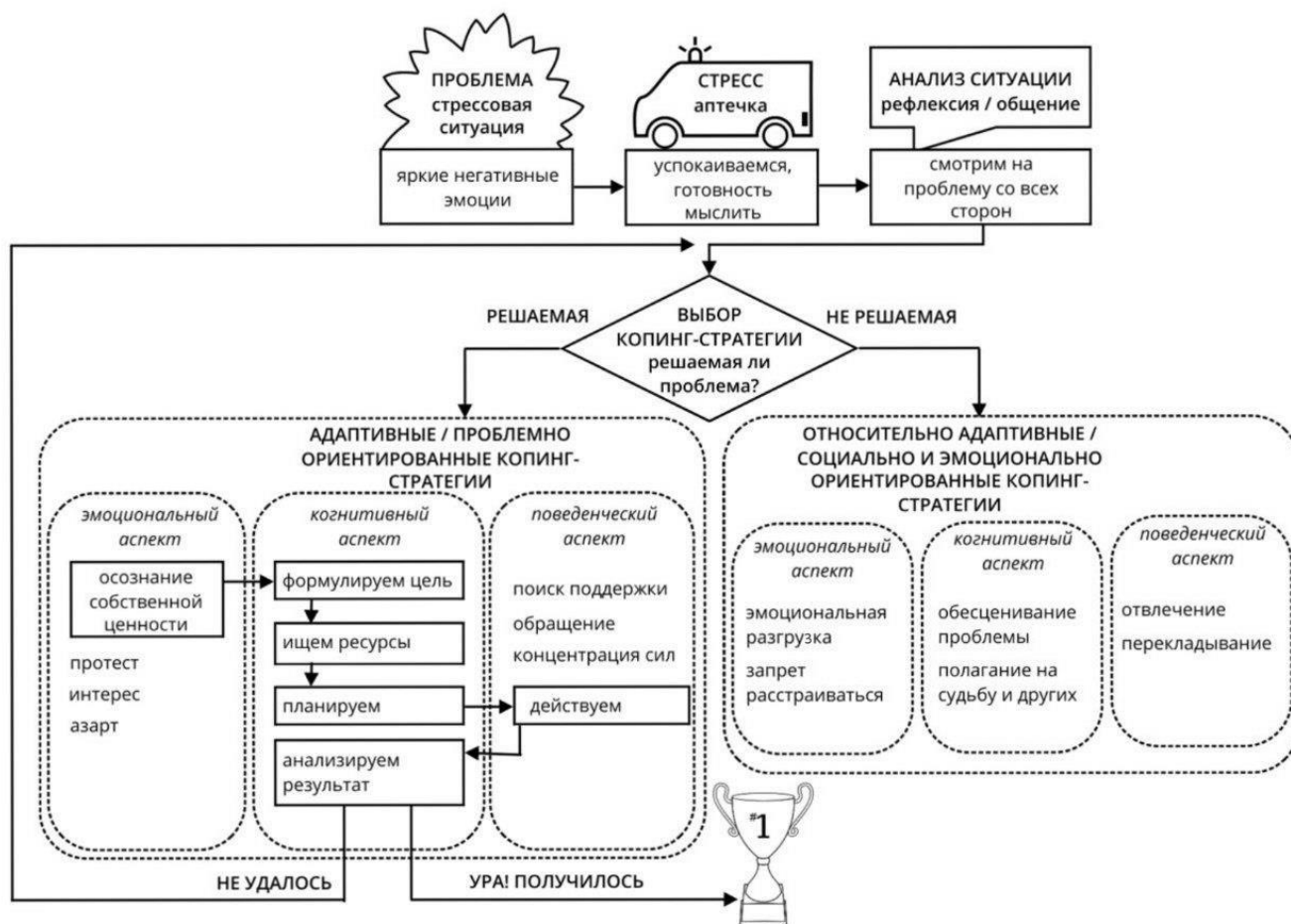
Какие-то действия нужно **поставить в логическом порядке, а какие-то можно решать параллельно и задать временной промежуток** для каждого.

Например: мне нужно сходить на консультацию в четверг, а в пятницу самостоятельно прорешать 20 заданий.

Теперь нужно **определить результат** каждого действия. пример

И план готов!

После прохождения определенной точки нужно анализировать результаты (получилось / нет, что получилось хорошо, а что плохо).



## 16. Копинг-стратегии

| Характеристики поведения | неадаптивные стратегии                                                              | Защитное поведение (относительно адаптивные стратегии)                                                                                             | Жизнестойкий стиль, копинг-стратегии                                                                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активность               | Отказ от решения ситуации, отсутствие активности                                    | Высокая активность, направленная на защиту, низкая – на преодоление, депрессия, страдание                                                          | Высокая активность, направленная на преодоление, готовность к преодолению                                                                        |
| Когнитивный компонент    | Отрицание трудностей, отказ от анализа ситуации                                     | Поиск информации, направленной на защиту: снижение значимости проблемы через относительность (по сравнению с другими это пустяк), вера «в судьбу»  | Анализ ситуации, поиск выхода из неё: проблемный анализ, сохранение самообладания, осознание своей ценности и своих возможностей, поиск ресурсов |
| Эмоциональный компонент  | подавление эмоций<br>покорность<br>самообвинение<br>агрессивность<br>отстранённость | снятие напряжения:<br>эмоциональная разрядка, уход, вытеснение<br>пассивная кооперация (передать ответственность за решение ситуации другим людям) | Оптимизм, готовность к решению проблемы                                                                                                          |

|                                  |                                |                                                                                     |                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Поведенческий, волевой компонент | активное избегание отступление | Желание уйти от ответственности за ситуацию, Переключение, перенос активности       | Конструктивное поведение: принятие ответственности, поиск ресурсов                 |
| Творческий компонент             | отсутствует                    | Искажение смысла ситуации, создание «своего понимания» ситуации, может быть сарказм | Реальный взгляд на трудную ситуацию, юмор, изобретательность при совладании с нею. |

### 17. Игра «Копинг-стратегии»

**Цель:** отработка навыка выбора эффективных форм совладающего поведения

**Оборудование:** наборы карточек, игровое поле

**Ход игры:**

Участникам раздаются карточки-реакции по кругу. Они держат их закрытыми для других участников.

Шаг.1.

Ведущий тянет карточку из стопки карточек-ситуаций и зачитывает ее вслух.

Шаг 2.

Первый игрок выбирает из своих карточек возможную реакцию на ситуацию и размещает ее на одной из секций игрового поля, поясняя свой выбор сектора игрового поля.

Шаг 3. Второй игрок выбирает из своих карточек возможную реакцию на ситуацию и размещает ее на одной из секций игрового поля, поясняя свой выбор сектора игрового поля. В обсуждении с другими участниками выбранный сектор игрового поля может быть изменен.

На каждую карточку-ситуацию можно делать по 2-3 хода с реакциями на нее.

Игра повторяется до тех пор, пока не закончатся карточки или по мере освоения её стратегии. В конце игры подводятся тоги: просматриваются карточки-реакции в каждом секторе игрового поля, делаются обобщающие выводы.

**Материал:**

Игровое поле (Лист А1)

| Направленность                                         | Неадаптивные | Частично адаптивные / защитные | Копинг-стратегии |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|------------------|
| Эмоции (что я чувствую)                                |              |                                |                  |
| Когнитивные реакции (что я думаю)                      |              |                                |                  |
| Поведенческие / волевые реакции (что собираюсь делать) |              |                                |                  |

**Карточки-ситуации:**

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| Подруга ушла в другую школу                   |
| Друг настраивает против меня одноклассников.  |
| Я узнал, что близкий мне человек тяжело болен |
| Я получила две тройки за триместр             |

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| Родители сказали, что через полгода придется переезжать в другой город |
| Я не прошла в выбранный вуз                                            |
| Я плохо сдал(а) ЕГЭ                                                    |
| Мне кажется, что все настроены против меня, я не хочу никого видеть    |
| Близкий мне человек погиб в автомобильной аварии                       |
| Я узнал, что моя подруга рассказывает за моей спиной мои тайны         |
| Мне кажется, что мне никогда ничего не добиться, я никому не нужен.    |
| У меня ничего не получается. Я лузер.                                  |
| Мне страшно, я получаю письма с угрозами                               |
| Я попал в ловушку мошенников, теперь у меня большой долг               |
| На улице у меня силой отобрали мобильный телефон.                      |

### Карточки-реакции

|                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|
| Испытываю состояние безнадёжности                                |
| Чувствую свою несостоятельность                                  |
| Злюсь на себя и окружающих                                       |
| Испытываю тоску и отчаяние                                       |
| Впадаю в отчаяние                                                |
| Испытываю состояние паники                                       |
| Не разрешаю себе расстраиваться                                  |
| Испытываю ощущение несогласия с происходящим                     |
| Чувствую свою готовность что-нибудь предпринять                  |
| Мне интересно решить эту сложную задачу                          |
| Чувствую, что моё огорчение придает мне сил                      |
| Думаю, что есть более важные дела, чем эти трудности             |
| Думаю, что так значит должно было быть, нужно смириться          |
| Думаю, что мне не решить проблему, нужно о ней забыть            |
| Думаю, что эта проблема на самом деле не так уж и важна          |
| Думаю, что это пустяк, бывают проблемы и посложнее               |
| Думаю, что это случилось, потому что судьба преподносит мне урок |
| Думаю, что когда случаются трудности, я становлюсь сильнее       |
| Думаю, что нужно переключиться на другие дела                    |
| Я думаю, что нужно сохранять самообладание                       |
| Я стараюсь проанализировать случившееся                          |
| Я думаю, что нужно найти ресурсы для решения ситуации            |
| Я думаю, что всегда есть выход и любой ситуации                  |
| Я ищу сильные и слабые стороны в своем поведении                 |
| Я думаю о том, как можно хоть что-то исправить в ситуации        |
| Я думаю о том, кто бы мог мне помочь решить ситуацию             |
| Я отгоняю от себя мысли о случившемся                            |
| Я остаюсь в одиночестве и занимаюсь чем-то отвлекающим           |
| Я стараюсь получить разрядку                                     |
| Я занимаюсь любимым делом, стараясь отвлечься                    |
| Я стараюсь расслабиться с помощью еды и т.п.                     |
| Я найду для себя новое интересное занятие                        |
| Я «зависаю» в соцсетях или играю в любимые игры                  |

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| Я ищу поддержки в решении проблемы в сотрудничестве с другими                   |
| Я ищу способ решения ситуации, обращаясь к опыту других                         |
| Я разрешаю себе отвлечься ненадолго, чтобы собраться с силами и решать проблему |

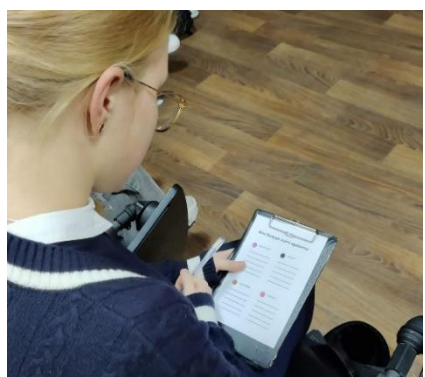
## 18. Подведение итогов

Ведущий: «Итак, ребята, вы большие молодцы. За эти четыре занятия мы с вами освоили весь цикл методов борьбы со стрессом. Давайте теперь их вспомним: для начала мы столкнулись со стрессовой ситуацией, что вызывает яркие негативные эмоции, в этом случае используем стресс аптечку, чтобы сбить их и быть готовыми мыслить, затем общаемся через диалог или рефлекссию и определяем наши эмоции и смотрим на проблемы с положительной стороны, потом определяем решается эта проблема или нет, далее, если проблема нерешаема, то принимаем ее, а если решаемая, то ставим эффективную цель и составляем план, действуем и анализируем результаты каждого действия. В результате анализа мы понимаем, цель достигнута или нет и если цель достигнута, то, возможно, имеет смысл поставить более амбициозную цель и повторить этот путь, а если не достигнута, то в первую очередь задаемся вопросом: проблема решается, или нет, и если решается, то снова проходим этот путь. Вы должны быть готовы к тому, что скорее всего этот круг придется повторять и не один раз. Как не потерять мотивацию и не обрести новый стресс? Нужно каждый раз обращать внимание на прогресс, который вы достигли по сравнению с прошлым разом. Даже если цель не достигнута, но прогресс есть, значит вы на верном пути.

Сейчас я вручу вам дипломы как квалифицированным начинающим борцам со стрессом».

Фотоотчет о проведении занятий по программе «Владеть собой: эффективные стратегии поведения в трудных ситуациях»

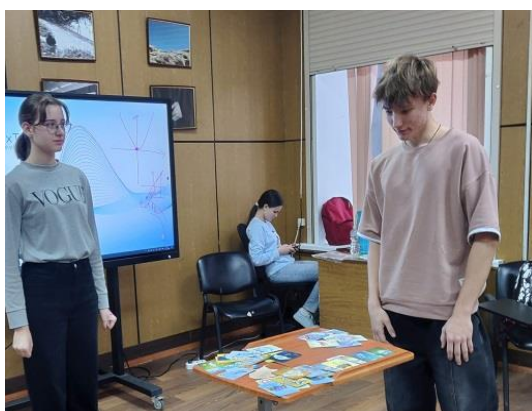
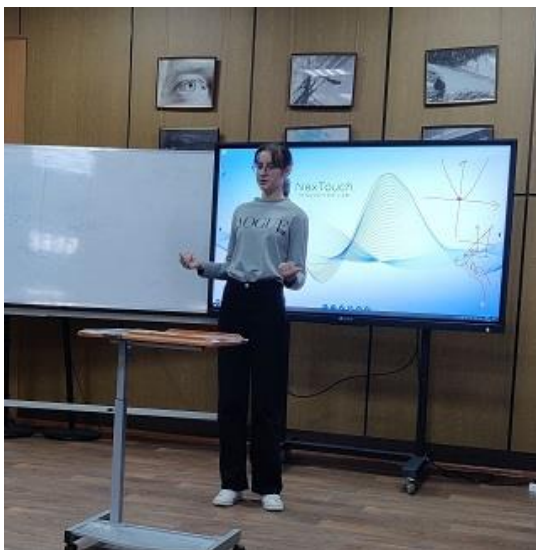
Занятие 1.



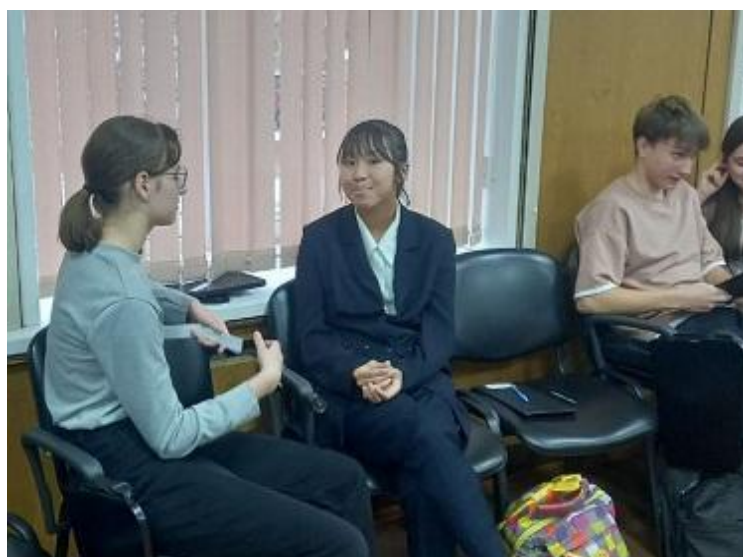
## Занятие 2.



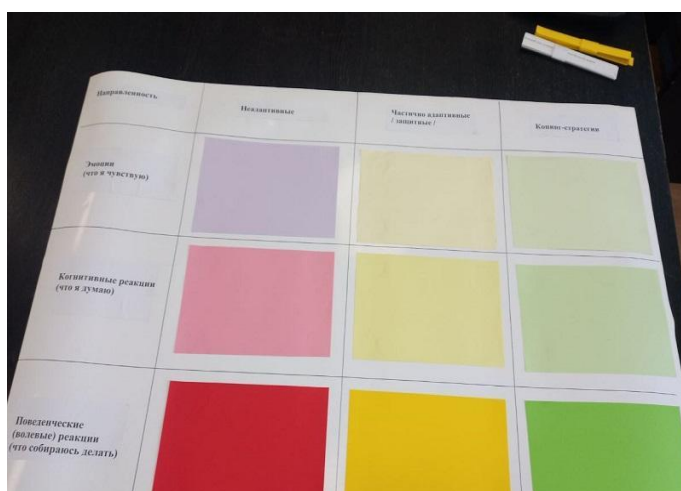
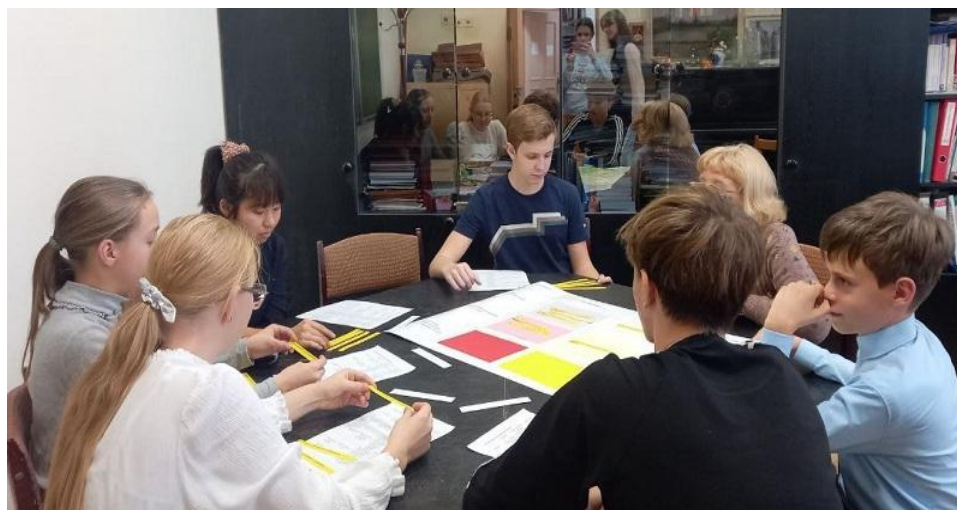
### Занятие 3.



|                     |                          |                   |                            |
|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|
| Уважаю              | Доверяю                  | Люблю             | Могу рассказать о проблеме |
| Могу задать вопросы | Могу надеяться на помощь | Знаю, что я дорог | Знаю, что меня уважают     |



## Занятие 4.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

## Результаты диагностики копинг-механизмов по Э. Хайму в контрольной и экспериментальной группах

Таблица 1. Экспериментальная группа

| №  | ФИО                     | % неадаптивные |         | % защитные |         | % копинг-стратегии |         |
|----|-------------------------|----------------|---------|------------|---------|--------------------|---------|
|    |                         | 1 серия        | 2 серия | 1 серия    | 2 серия | 1 серия            | 2 серия |
| 1  | Лиза Б.                 | 33,33          | 27,27   | 46,67      | 45,45   | 20                 | 27,27   |
| 2  | Настя П.                | 33,33          | 25      | 22,22      | 37,5    | 44,44              | 37,5    |
| 3  | Варвара Л.              | 80             | 16,67   | 0          | 33,33   | 20                 | 50      |
| 4  | Геннадий Е.             | 42,86          | 37,5    | 28,57      | 25      | 28,57              | 37,5    |
| 5  | Мария С.                | 33,33          | 0       | 16,67      | 37,5    | 50                 | 62,5    |
| 6  | Дмитрий М.              | 40             | 36,36   | 30         | 27,27   | 30                 | 36,36   |
| 7  | Тихон Р.                | 60             | 28,57   | 20         | 57,14   | 20                 | 14,29   |
| 8  | Влад С.                 | 50             | 42,86   | 16,67      | 28,57   | 33,33              | 28,57   |
| 9  | Таисия К.               | 33,33          | 25      | 33,33      | 25      | 33,33              | 50      |
| 10 | Мария К.                | 42,86          | 37,5    | 42,86      | 25      | 14,29              | 37,5    |
|    | <i>сумма</i>            | 449,04         | 276,73  | 256,99     | 341,76  | 293,96             | 381,49  |
|    | <i>Среднее значение</i> | 44,90          | 27,67   | 25,70      | 34,18   | 29,40              | 38,15   |

Таблица 2. Экспериментальная группа

| №  | ФИО                     | % неадаптивные |         | % защитные |         | % копинг-стратегии |         |
|----|-------------------------|----------------|---------|------------|---------|--------------------|---------|
|    |                         | 1 серия        | 2 серия | 1 серия    | 2 серия | 1 серия            | 2 серия |
| 1  | Ольга С.                | 44,44          | 37,5    | 33,33      | 37,5    | 22,22              | 25      |
| 2  | Марта М.                | 28,57          | 33,33   | 42,86      | 50      | 28,57              | 16,67   |
| 3  | Мария Б.                | 0              | 0       | 33,33      | 33,33   | 66,67              | 66,67   |
| 4  | Алиса В.                | 0              | 0       | 33,33      | 33,33   | 66,67              | 66,67   |
| 5  | Александра С.           | 28,57          | 25      | 14,29      | 25      | 57,14              | 50      |
| 6  | Татьяна В.              | 50             | 33,33   | 12,5       | 44,44   | 37,5               | 22,22   |
| 7  | Татьяна Р.              | 40             | 50      | 40         | 16,67   | 20                 | 33,33   |
| 8  | София В.                | 22,22          | 25      | 33,33      | 12,5    | 44,44              | 62,5    |
| 9  | Настя А.                | 66,67          | 42,86   | 11,11      | 28,57   | 22,22              | 28,57   |
| 10 | Кира П.                 | 37,5           | 37,5    | 50         | 37,5    | 12,5               | 25      |
|    | <i>сумма</i>            | 317,97         | 284,52  | 304,08     | 318,84  | 377,93             | 396,63  |
|    | <i>Среднее значение</i> | 31,80          | 28,45   | 30,41      | 31,88   | 37,79              | 39,66   |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Результаты опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»

**Таблица 1.**

#### Результаты опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» до начала занятий (1 серия)

| Стратегии                  | Лиз<br>а Б. | Ген<br>а Е. | Тас<br>я К. | Маш<br>а К. | Варя<br>Л. | Дим<br>а М. | Наст<br>я П. | Тихо<br>н Р. | Вла<br>д С. | Маш<br>а С. |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Ассертивные действия       | 14          | 24          | 18          | 20          | 21         | 22          | 15           | 17           | 12          | 16          |
| Социальное взаимодействие  | 24          | 25          | 23          | 23          | 16         | 18          | 20           | 23           | 22          | 28          |
| Поиск социальной поддержки | 22          | 22          | 26          | 24          | 17         | 24          | 18           | 21           | 14          | 26          |
| Осторожные действия        | 22          | 28          | 19          | 25          | 19         | 18          | 11           | 19           | 19          | 25          |
| Импульсивные действия      | 24          | 17          | 18          | 18          | 17         | 15          | 14           | 21           | 18          | 17          |
| Избегание                  | 23          | 17          | 19          | 23          | 19         | 17          | 21           | 17           | 19          | 17          |
| Манипулятивные действия    | 25          | 20          | 21          | 21          | 19         | 19          | 23           | 18           | 19          | 23          |
| Асоциальные действия       | 19          | 23          | 14          | 19          | 14         | 19          | 18           | 19           | 15          | 13          |
| Агрессивные действия       | 17          | 20          | 22          | 23          | 25         | 18          | 24           | 24           | 16          | 10          |
| Индекс конструктивности    | 1,01        | 1,18        | 1,21        | 1,03        | 0,93       | 1,2         | 0,84         | 1,01         | 0,96        | 1,75        |

**Таблица 2.**

#### Результаты опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» после занятий (2 серия)

|                            | Лиз<br>а Б. | Ген<br>а Е. | Тас<br>я К. | Маш<br>а К. | Вар<br>я Л. | Дим<br>а М. | Наст<br>я П. | Тихо<br>н Р. | Вла<br>д С. | Маш<br>а С. |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Ассертивные действия       | 15          | 27          | 21          | 18          | 22          | 18          | 23           | 20           | 17          | 12          |
| Социальное взаимодействие  | 25          | 24          | 20          | 23          | 22          | 22          | 25           | 25           | 20          | 24          |
| Поиск социальной поддержки | 23          | 18          | 24          | 19          | 26          | 23          | 24           | 26           | 28          | 26          |
| Осторожные действия        | 24          | 26          | 22          | 22          | 23          | 22          | 14           | 16           | 23          | 25          |
| Импульсивные действия      | 23          | 22          | 17          | 15          | 19          | 15          | 14           | 18           | 20          | 19          |
| Избегание                  | 18          | 18          | 18          | 21          | 13          | 15          | 19           | 14           | 19          | 16          |
| Манипулятивные действия    | 20          | 22          | 19          | 17          | 22          | 17          | 25           | 15           | 21          | 21          |
| Асоциальные действия       | 22          | 22          | 16          | 13          | 24          | 13          | 21           | 16           | 13          | 8           |
| Агрессивные действия       | 17          | 19          | 24          | 19          | 24          | 12          | 20           | 21           | 15          | 8           |
| Индекс конструктивности    | 1,1         | 1,16        | 1,12        | 1,13        | 1,14        | 1,57        | 1,2          | 1,39         | 1,38        | 1,93        |