

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
Кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование»  
профиль 44.03.02.05 Психология и социальная педагогика  
код и наименование направления подготовки

ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В  
СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

Руководитель

  
подпись, дата

Е.И.Стоянова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

В.Н. Исмагилова  
инициалы, фамилия

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
Кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

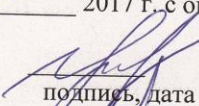
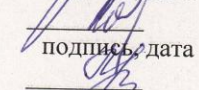
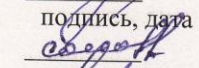
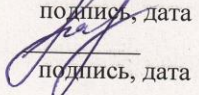
44.03.02 Психолого-педагогическое образование»  
профиль 44.03.02.05 Психология и социальная педагогика  
код и наименование направления подготовки

«ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ НАХОДЯЩИХСЯ  
В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ»

Работа защищена «16» июня 2017 г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК

Члены ГЭК

  
подпись, дата  
  
подпись, дата  
  
подпись, дата  
  
подпись, дата

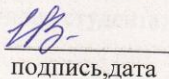
Лосикова И.О.  
инициалы, фамилия  
Митрофанов В.Н.  
инициалы, фамилия  
Мамонкина А.В.  
инициалы, фамилия  
Соловьева Е.В.  
инициалы, фамилия  
Лутчикова В.Н.  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись, дата

Е.И.Стоянова  
инициалы, фамилия

Выпускник 3ЛК12-01 БТН  
код (номер) группы

  
подпись, дата

В.Н.Исмагилова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Тренинг жизнестойкости как метод повышение стрессоустойчивости у подростков» содержит 72 страницы текстового документа, 5 приложений, 49 использованных библиографических источников, 3 таблицы, 6 рисунков.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, СТРЕСС, ТРЕНИНГ, КОРРЕКЦИЯ, ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.

Целью данной дипломной работы является изучение возможностей повышения стрессоустойчивости посредством тренинга жизнестойкости у детей подросткового возраста.

При этом, объектом данного научного исследования является стрессоустойчивость личности подростка.

В процессе работы решены следующие задачи: проанализированы современные подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости и жизнестойкости, разработана и реализована тренинговая программа, направленная на повышения уровня стрессоустойчивости и жизнестойкости у подростков, определена результативность тренинговой программы направленная на повышения стрессоустойчивости у подростков. Актуальность работы обусловлена высоким уровнем проблем со стрессом у подростков в связи со спецификой их возраста.

Рассмотрены понятия стрессоустойчивости и жизнестойкости, его аспекты, особенности стресса и стрессоустойчивости у подростков.

В итоге был разработан и апробирован тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости у подростков.

## Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретические аспекты жизнестойкости и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.....	8
1.1. Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности .....	8
1.2. Подростковый возраст как условие возникновения социально-опасного положения.....	14
1.3. Особенности тренинга жизнестойкости как метода .....	27
Глава 2. Тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости подростков находящихся в социально опасном положении.....	31
2.1.Описание выборки, методов диагностики и результаты констатирующего эксперимента.....	31
2.2.Программа тренинга жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости подростков находящихся в социально опасном положении.....	37
2.3.Оценка эффективности тренинговых занятий с подростками. ...	41
Заключение .....	46
Список литературы .....	49
Приложения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## **Введение**

В настоящий момент жизнестойкость личности становится очень важной в периоды социальных перемен, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально для подрастающего поколения. Мы живем в стране, где действует огромное количество негативных факторов, начиная с природных и кончая социальными. Подростки как достаточно ранимая часть нашего общества также подвержены всем этим негативными обстоятельствам.

Это делает особенно актуальным в наших условиях изучение стрессоустойчивости как способности сопротивляться многочисленным средствам, а также жизнестойкости как фактору преодоления и фактору, определяющему характер личной реакции на стрессобразующие обстоятельства. Жизнестойкость может выступать ресурсом для подростков находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом. Это определяет актуальность изучения жизнестойкости подростков.

Цель исследования: изучение возможностей повышения стрессоустойчивости посредством тренинга жизнестойкости у подростков находящихся в социально опасном положении.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования: изучение возможностей тренинга жизнестойкости, как метода повышения стрессоустойчивости подростков находящихся в социально опасном положении.

Гипотеза: предполагаем, что проведение диагностической и коррекционной работы, составленной с учетом личностных особенностей подростков находящихся в социально опасном положении, будет

способствовать положительной динамике повышения уровня стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости и жизнестойкости
2. Разработать и реализовать тренинговую программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости и жизнестойкости подростков находящихся в социально опасном положении
3. Определить результативность тренинговой программы направленной на повышение стрессоустойчивости у подростков

Методы исследования:

Теоретико-методологическую основу исследования составили исследования отечественных ученых, которые сформулировали следующие концепции: принцип деятельности А.Н. Леонтьева, принцип детерминизма С.Л. Рубинштейна; положения и идеи Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, В. Франкла, концепция П. В. Каменченко.

Теоретический анализ: констатирующий эксперимент, качественный анализ собранных фактических данных; методы математической обработки экспериментальных данных (критерий Манна-Уитни).

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечивалась использованием надежных и апробированных в отечественной психологии методов исследования, взаимопроверкой результатов, получаемых разными методами, а также применением методов математической статистики, содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Применяемые методики исследования:

1. Тест жизнестойкости С.Мадди, для определения компонентов выраженности жизнестойкости.
2. Тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона.

Выборка испытуемых – в качестве испытуемых в эмпирическом исследовании выступили 15 подростков (в возрасте от 12 до 14 лет).

#### Теоретическая значимость

- 1) расширены теоретические представления об особенностях жизнестойкости и стрессоустойчивости личности
- 2) определены возможности использования тренинга жизнестойкости как метода повышения стрессоустойчивости
- 3) определена специфика стрессоустойчивости и ее коррекции с использованием тренинга жизнестойкости у подростков.

#### Практическая значимость

Исследования заключается в том, что полученные данные позволяют адресно направить внимание специалистов на разработку и совершенствование методов психологического воздействия при работе с лицами подросткового возраста находящимися в социально опасном положении. Программа тренинга жизнестойкости может быть реализована в работе психолого-психологической службы образовательных учреждений с целью улучшения содержания практической работы психолога.

Структура и объем дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка литературы и приложений.

## **Глава 1. Теоретические аспекты жизнестойкости и стрессоустойчивости в подростковом возрасте**

### **1.1. Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности**

Понятие стресса было введено Гансом Селье в 1936 году, и оно обозначает состояние психологического напряжения в результате сложных условиях для деятельности человека. Стресс может выполнять как положительное влияние на деятельность, мобилизуя внутренние ресурсы человека, так и отрицательное, дезорганизуя его активность и способствуя истощению сил в бессмысленном для конечного результата переживании стресса.

В свою очередь, стрессоустойчивость является комплексом личных качеств, которые способствуют адекватному переживанию стрессовых ситуаций с положительным результатом для личности. Стрессоустойчивость является качеством личности, которое включает в себя:

1. Психофизиологические компоненты, такие как свойства нервной системы.
2. Мотивационные компоненты – мотивация личности на эмоциональную устойчивость.
3. Интеллектуально-когнитивные компоненты – наличие концепций, способствующих преодолению стресса.

Графически симптомы стресса представлены на рис. 1





Рис. 1. Симптомы стресса

Таким образом, стресс имеет и субъективно переживаемые компоненты, такие как «упадок сил», и объективные состояния, такие как «ухудшение здоровья». Для подростков стресс также влияет на их формирование, в случае негативного переживания стресса у них может сформироваться выход из стресса через аддиктивное и девиантное поведение (в связи с общей неустойчивостью личности в этом возрасте).

В случае низкой стрессоустойчивости у подростков, как и у взрослых, может образовываться порочный круг стресса, когда изнурение в результате переживаемых стрессов порождает падение критического мышления и усталость, что приводит к новым стрессовым ситуациям (рис. 2).



Рис. 2. Порочный круг низкой стрессоустойчивости

В то же время высокая стрессоустойчивость порождает циклическое мотивирование личности на преодоление стресса (рис. 3).

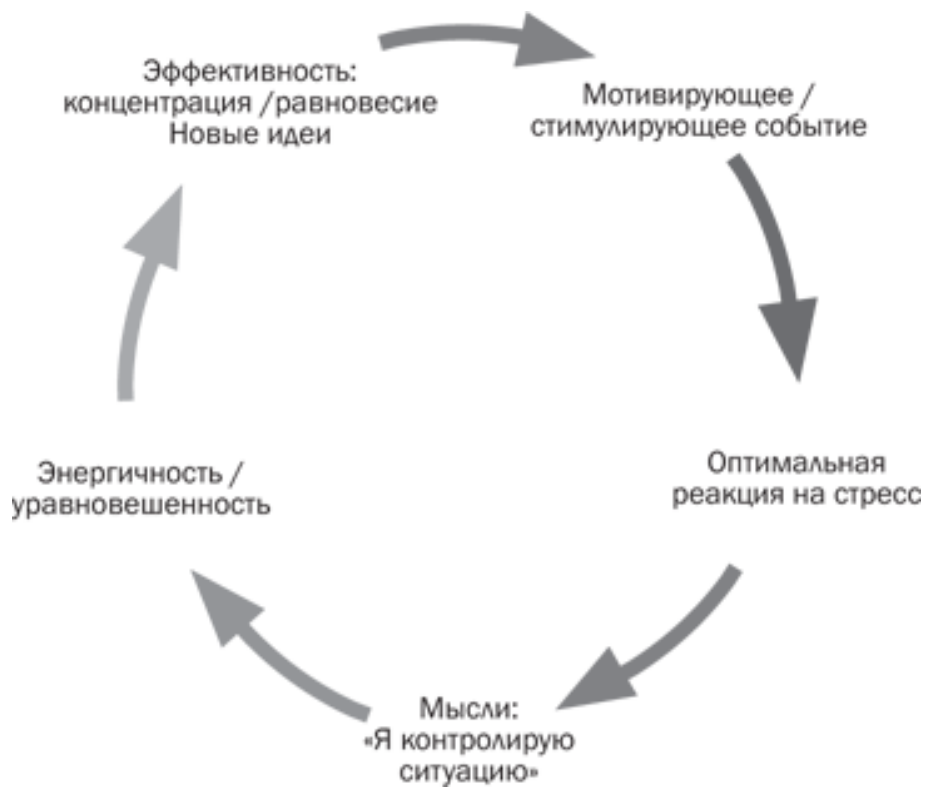


Рис. 3. Циклическая мотивация на преодоление стресса

Итак, перед подростком стоит задача противостоять стрессам и сформировать позитивные навыки их преодоления, такие качества личности, как стрессоустойчивость и жизнестойкость. Данная проблема стоит не только перед самими подростками, но и перед их воспитателями, педагогами, а также перед родителями. В связи с этим актуальным становится исследование стрессоустойчивости и способов ее формирования, а также взаимосвязи стрессоустойчивости и особенностей личности.

Стрессоустойчивость является комплексной индивидуальной особенностью личности, суть которой заключается во взаимодействии разных свойств индивидуальности, обеспечении постоянства психики организма и развитию оптимальной реакции на жизненные проблемы. Данная концепция относится к функциональности и успешности деятельности индивидуума и не рассматривается вне связи с деятельностью.

Стрессоустойчивость является определенной структурой, которая отвечает структуре личности в целом, то есть содержит следующие компоненты:

1. Эмоциональный, то есть определенные чувства (уверенности, удовлетворения от преодоления трудностей и так далее).
2. Волевой компонент – заключается в высоком уровне самообладания и саморегуляции при преодолении стресса.
3. Интеллектуальный – высокая работоспособность и определенные интеллектуальные установки на преодоление стресса.
4. Мотивационный – установки личности на преодоление трудностей.
5. Коммуникативный – способы коммуникации, способствующие преодолению стресса.

Данные компоненты находятся во взаимодействии и в связи с этим способны друг друга компенсировать, например хорошая мотивация может компенсировать интеллектуальные недостатки, за счет коммуникативных навыков возможно балансирование эмоционального компонента и так далее.

Жизнестойкость- это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. В современной психологии понятие жизнестойкости личности привлекает все большее внимание исследователей. Проблемы утраты смысла жизни, совладания со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры.

Такая составляющая личности как жизнестойкость необходима будущим психологам, врачам, а также работникам, которые постоянно работают с людьми или же детьми, для уменьшения вероятности профессионального выгорания, различных личностных и профессиональных деформаций, которые свойственны представителям данных профессий.

О феномене жизнестойкости и его значимости для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди. С его точки зрения, понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких, и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:

1. Вовлеченность- уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях.
2. Контроль – убеждение в возможности влиять на события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней.
3. Принятие риска – уверенность в способности противостоять риску.

Стресс – это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой. Медицинским работникам психоневрологического диспансера в стрессовом состоянии весьма трудно осуществлять целенаправленную деятельность, переключение и распределение внимания будет заметно снижаться, может даже наступить общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия. При стрессе возможны ошибки восприятия, памяти, а так же неадекватные реакции на неожиданные раздражители, что бывает свойственно некоторым работникам медицинских учреждений, тогда как у других работников незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли. Невозможно предугадать как стрессовая ситуация повлияет на данного человека, потому как каждый реагирует на него по-разному. Во многих случаях это будет зависеть от личностных особенностей индивида, таких как: умения быстро оценивать обстановку, навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевой собранности, решительности, развития выдержки и от опыта поведения в аналогичных ситуациях. Нормально адаптированные люди чаще прибегали к более продуктивным, адаптивным копинг-стратегиям и меньше использовали непродуктивные. Другие же, с дезадаптивным поведением были склонны к малопродуктивным стратегиям таким как, уход от проблем и трудностей, изоляция. Стресс и копинг, рассматривается как две стороны единого процесса, а стресс как связь между личностью и средой. Стрессовые ситуации могут поддаваться управлению, и их неблагоприятное влияние на здоровье может быть компенсировано за счет личностных ресурсов.

Таким образом, изучение проблемы жизнестойкости показало что жизнестойкость не врожденная черта, а развиваемая. То есть каждый человек может научиться жизнестойкости вне зависимости от его индивидуальных

особенностей, в том числе и в подростковом возрасте, особенности которого будут рассмотрены далее.

## **1.2. Психологические особенности подросткового возраста находящихся в социально опасном положении**

Как известно, для каждого возрастного периода существуют определенные ведущие виды деятельности и соответствующие каждому из этих видов деятельности определенные формы общения. В подростковом возрасте это – формирование взаимоотношений со сверстниками и с обществом в целом, и личностное общение со сверстниками. На фоне интенсивного общения и роста и происходит формирование самосознания старших подростков[32, с. 109]. Ключевым противоречием данного возраста является наличие как детских, так и взрослых черт в характере и психике (рис. 4).



Рис. 4. Противоречия подросткового возраста

Если потребность подростков в благоприятном, доверительном общении со сверстниками и взрослыми не получает своего удовлетворения, это ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной самооценкой, со сложностями в личностном развитии установлении межличностных контактов, мешает ориентации в жизненных ситуациях и т.д.

В процессе роста и физиологической реорганизации организма у подростков может появиться чувство тревоги, увеличенная возбудимость, пониженная самооценка. В качестве общих признаков данного возраста обозначаются непостоянство настроений, эмоциональная переменчивость, внезапные переходы от радости к грусти. Придирчивое отношение к родным соединяется с критическим недовольством собой.

Несмотря на общую для всех времен и народов картину человеческого развития, сам процесс развития всегда находится под сильным влиянием

социальной и экономической эпохи. Это особенно верно для подросткового периода, когда человек пытается приспособиться к социальному давлению и установить равновесие между внутренними и внешними ценностями.

В этом возрасте существенно перестраивается характер учебной деятельности, увеличивается количество учебных предметов. Вместо одного учителя с классом работает 5-6 новых учителей, у которых свои требования и разный стиль ведения предметов. Главным же отличием в учебной деятельности подростков является перестройка методов, форм и содержания предмета[44, с. 204].

Склонный ранее к дословному воспроизведению учебного материала, подросток стремится к изложению материала своими словами, и протестует, когда учитель требует от него точного воспроизведения материала. Расширение отношений со сверстниками, свои интересы и увлечения снижают интерес подростка к учению. Сознательное положительное отношение подростка к учению возникает когда учение соответствует познавательным потребностям ребенка, благодаря чему знания приобретают для него определенный личностный смысл, как необходимое и важное условие подготовки к будущей самостоятельной жизни. Однако и здесь порой наблюдаются расхождения между стремлением к приобретению знаний и безразличием и даже отрицательным отношением к учению. Такое отношение может быть своеобразной реакцией на конфликт с учителем или на неудачу в учении. Эти ситуации подростки переживают очень глубоко, но подлинное свое отношение иногда маскируют, делая вид, что неудачи его не волнуют[41, с. 3].

Основные особенности мыслительной деятельности ребенка – нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению. Наглядно-образное мышление не исчезает, а сохраняется и развивается, и продолжает играть существенную роль в общей структуре мышления.

Восприятие становится плавным, последовательным и всесторонним. Подросток воспринимает не только то, что на поверхности, хотя многое



зависит от отношения ребенка к воспринимаемому объекту (наличие или отсутствие интереса, равнодушие к материалу в следствии которого восприятие оказывается слишком поверхностным).

Существенные изменения происходят и с самой памятью и вниманием подростка. Усиливается их производительность, вырастает умение контролировать свои психические процессы и управлять ими. В этом возрасте наблюдается прогресс в запоминании словесного и абстрактного материала. У подростка возрастает умение организовывать мыслительную работу по запоминанию определенного материала, умение пользоваться специальными способами запоминания.

Развитие внимания происходит несколько противоречиво. С одной стороны формируется произвольное внимание, с другой – обилие впечатлений и переживаний часто приводят к неустойчивости внимания, к отвлекаемости. Невнимательный на одном уроке, ученик может сосредоточиться на другом. Лучший способ организации внимания связан не с применением учителем особых приемов, а с умением так организовать учебную деятельность, чтобы у ученика не было ни времени, ни желания, ни возможности отвлекаться.

Таким образом, подростки могут в какой-то степени экспериментировать с различными установками взрослой жизни, пробовать и принимать самостоятельные решения. Однако такая ситуация сама по себе является почвой для конфликтов и стрессов[17, с. 53]..

Некоторые психологи утверждают, что подростки к тому же испытывают давление со стороны родителей, которые переносят на них собственную навязчивую тягу к успеху и достижению более высокого социального статуса. Подросток должен справиться со всем этим внутренним и внешним давлением, решить важные задачи развития, которые встают перед ним, и соединить достигнутые на этом пути результаты в ясную, непротиворечивую идентичность. Отстаивая собственную идентичность, он должен также справиться с “наследством” предыдущих поколений.

Согласно широко распространенному мнению, подростки прибегают к конфликтам и бунтарству как к основному способу достижения автономии и независимости от родителей, пытаясь почувствовать себя взрослыми. С течением времени подростки развивают способность сочетать обязательства перед другими, лежащие в основе взаимозависимости, с чувством Я, составляющим основу независимости.

Внутренние конфликты в процессе развития самосознания могут привести к развитию у подростков стрессовых расстройств.

Стрессовые расстройства и нарушения адаптации находятся в тесной временной связи с ситуацией стресса. Как правило, их проявления уменьшаются с течением времени, прошедшего с момента психической травмы. Стрессовым событием может быть либо психическая травма, приводящая к острому посттравматическому расстройству или посттравматической реакции, либо речь идет о специфическом изменении психосоциальных условий жизни, которое привело к длительной неприятной ситуации и в конце концов вызвало расстройство адаптации. В этом смысле МКБ-10 делит реактивные расстройства на [44, с. 198]:

Острую реакцию на стресс (F43.0).

Посттравматическое стрессовое расстройство (F43.1).

Расстройство адаптации (F43.2).

В DSM-IV указанные расстройства отнесены к категории 309 («Расстройства адаптации»).

Менее тяжелые психосоциальные стрессы или жизненные события также могут спровоцировать начало и повлиять на клинические проявления многих психических расстройств (например, депрессивных и тревожных расстройств, гиперкинетического синдрома), но их этиологическое значение не всегда ясно. В каждом случае расстройство связано с индивидуальной уязвимостью пациента, а это значит, что сами по себе «провоцирующие факторы» не являются необходимыми достаточными для объяснения возникновения и формы заболевания. В противоположность этому

перечисленные расстройства всегда являются следствием острой и тяжелой психической травмы или продолжительного стресса. Психотравмирующее событие или продолжительная неприятная ситуация являются первичными, пусковыми причинными факторами.

Провоцирующие события — это стрессы, которые могут быть в жизни каждого человека, но не всегда приводят к развитию психического расстройства.

Время от времени подростки сталкиваются с серьезными проблемами, пытаясь справиться со стрессом. Результатом этого могут быть депрессия, импульсивное поведение, бунт, употребление наркотиков или самоубийство. Депрессия не очень распространена среди молодежи, по сравнению со стрессом, но это состояние опасно по своим последствиям и часто сочетается с другими проблемами, такими как нарушения пищевого поведения или нервный срыв. Симптомы депрессии обнаруживаются чаще у девушек, чем у юношей. Проблема депрессии и стресса в подростковом возрасте является актуальной в обществе, и это не удивительно, так как человек переходит от одной ступени развития к другой.

Чтобы справиться со стрессом, подростки используют различные стратегии, характерные и для взрослых. Позитивные стратегии преобладают при борьбе с умеренным стрессом, сильный стресс способствует использованию негативных защитных стратегий (употреблению наркотиков, бунтарским реакциям). Возможны и реакции отвлечения на походы по магазинам, общение с друзьями, игру и телевизор.

В дальнейшем в юношеский период отношение к стрессу существенно трансформируется. Частично это изменение в восприятии себя и окружающих обусловлено попаданием молодых людей в другое учебное заведение и их реакцией на его атмосферу. Многие в этой перемене вызвано также достижением уровня зрелости в развитии их рациональных процессов — новых познавательных инструментов, использующих для самооценивания.

Молодые люди, не поступившие в учебное заведение, в течение первых двух лет после окончания школы часто испытывают не менее глубокую трансформацию. Частично их изменение также вызвано приспособлением к новому образу жизни: освоение определенной профессии, усвоением новых норм и правил и разрывом отношений со школьными друзьями. Но в то же время у юношей и девушек, начавших работать, часто формируется более объективная и независимая позиция. Их критерии, как и критерии студентов учебных заведений, могут приобрести более индивидуальный характер[19, с. 90].

Хотя большинству не поступивших в учебное заведение – то есть рабочей молодежи – не приходится сталкиваться с трудным, искусственным периодом зависимости, досаждающей студентам, процесс их приспособления к новой жизни не менее сложен. Особые проблемы возникают у юношей и девушек при невозможности найти работу или при унылой монотонной работе, которую им обычно поручают. Смысл и значимость работы приобретают в глазах юношей и девушек особую важность в связи с достижением ими когнитивной зрелости. Незанятость или бессмысленная работа не предлагают вызова силам и способностям человека и лишают его возможности увидеть плоды своего труда. Отсутствие значимой работы часто унижает достоинство и деморализует молодых людей, потому что контраст между оптимальным состоянием биологической, когнитивной и социальной зрелости и тривиальными на вид задачами дезориентирует. В силу понятных причин, юношам и девушкам не хватает приобретаемой вместе с негативным опытом брони невосприимчивости и беспечности, чтобы защититься от фрустрации и смириться с не востребуемостью. В эти годы особенно сильны потребности в интеграции личности, идентичности и самореализации.

Ценностные ориентации, которые способны мотивировать на позитивное отношение к стрессу и позитивное его преодоление, формируются на базе следующих компонентов:

1. Когнитивного: информация о ценностях.
2. Эмоционального: значимость ценностей для подростков.
3. Поведенческого: готовность реализовывать ценности в поведении.

На формирование ценностей и стрессоустойчивости на их основе влияет наличие социально значимой деятельности подростка, способность использовать ценности на их основе [41, с. 18].

Становление подросткового самосознания можно описать как совокупность трех задач, которые стоят перед подростком [20, с. 38]:

1. Осознание себя во времени (детское прошлое и взрослое будущее).
2. Осознание себя как отдельной от родителей личности.
3. Осознание необходимости осуществления в ближайшее время серии выборов.

Важным компонентом при этом становится самооценка, которая в подростковом возрасте может быть как завышенной, так и заниженной. Завышенная самооценка может порождать стрессовые ситуации, связанные с враждебностью окружающих, не принимающих претензии подростка. Заниженная самооценка может вести к стрессу через неуверенность в себе и постоянное обвинение себя во всех неудачах. Причиной завышенной самооценки является обычно повышенное внимание родителей к ребенку, хорошими отношениями в семье, наличие понятных для ребенка правил, регламентирующих его поведение. Высокий уровень контроля с низким уровнем принятия ребенка ведет к заниженной самооценке и постоянному самообвинению ребенка в неудачах. В целом для стрессоустойчивости высокая самооценка лучше низкой, так как она помогает преодолевать стрессы.

Как отмечают исследователи, важной причиной стресса подростка является попытка занять определенное место в обществе и прояснить социальные связи. Стремление определить социальные связи является

важнейшим механизмом формирования самосознания и стрессоустойчивости подростка[20, с. 40].

Следует отметить, что становление самосознания определяет различные этапы становления личности в подростковом возрасте, которые также имеют свои особенности, представленные на рис.5.

Основные показатели раннего, среднего и старшего подросткового возраста			
Показатель	Ранний подростковый возраст	Средний подростковый возраст	Старший подростковый возраст
Возраст (лет)	10–13	14–16	17–20 и более
Стадии полового развития*	1–2	3–5	5
Соматические признаки	Вторичные половые признаки; начало ускоренного роста; неуклюжесть фигуры	Максимальная скорость роста, изменение формы тела и телосложения, появление акне и запаха из подмышек, менархе, первая эякуляция	Замедление роста
Половое развитие	Половой интерес обычно превышает половую активность	Волна половых отношений, эксперименты, вопросы относительно половой ориентации	Закрепление половой индивидуальности
Когнитивное и моральное развитие	Конкретные действия, традиционная нравственность	Появление абстрактных мыслей, дополнительных вопросов, эгоцентризм	Идеализм, абсолютизм
Отношение к себе	Увлечение переменами в собственном теле, застенчивость	Беспокойство по поводу собственной привлекательности, повышение роли самоанализа	Относительное постоянство телосложения
Семья	Стремление к независимости, двойственное отношение к родителям	Продолжение попыток обеспечить самостоятельность	Практическая независимость; семья остается надежной основой
Сверстники	Группы одного пола, подчинение	Свидания, группы со сверстниками менее важны	Интимные отношения, возможные обязательства
Отношение с обществом	Адаптация к средней школе	Оценка навыков и возможностей	Карьерные решения (окончание школы, поступление в колледж, устройство на работу)

Рис. 5. Специфика раннего, среднего и старшего подросткового возраста

Важную роль в формировании самосознания и стрессоустойчивости играют гендерные различия. Они определяются прежде всего разной скоростью полового созревания мальчиков и девочек. Девочки в 14-15 лет четко понимают свои гендерные отличия, чувствительны к критике и сосредоточены на собственных переживаниях[28, с. 76].

Центр внимания в процессе взросления постепенно смещается на внутренний мир, на собственное «Я» подростка. Образ «Я» рассматривается с двух сторон: «Каким я вижу себя?» и «Каким меня видят другие?». Происходит постепенная дифференциация между собственными и

социальными образами, итоговым продуктом процесса формирования самосознания является динамическая система представлений подростка о себе, которая возникает в процессе его социального взаимодействия, и накладывающая неизгладимый отпечаток на все его жизненные проявления. Для подростка же внешний физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая возможность погружаться в себя, свои переживания, он открывает новые чувства и ощущения собственного тела. Подросток начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции как состояние своего внутреннего «Я». Даже объективная безличная информация нередко стимулирует подростка к размышлению о себе и своих проблемах. Для него важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности.

Самосознание к концу подросткового возраста представляет собой достаточно сложное образование, характеризующееся такими свойствами, как устойчивость, обоснованность, дифференцированность. Итовым измерением самосознания является мера самопринятия, положительное или отрицательное отношение к себе, установка за и против себя.

Понятие «социально опасное положение»: концептуальные и инструментальные аспекты. В современной социальной политике дети позиционируются как один из важнейших ресурсов и вместе с тем как одна из категорий населения, которая нуждается в особых механизмах обеспечения их прав. Предложенное определение выдвигает в качестве факторов социально опасного положения «беспризорность» и «безнадзорность», ведущие к формированию антиобщественного образа жизни подростка. Недаром в федеральной статистике существует более четырнадцати показателей, связанных с правонарушениями и антиобщественным поведением несовершеннолетних. В этом случае речь идет о непригодных условиях, в которых оказались семья или ребенок. Но и здесь понятие «социально опасное положение» недостаточно четко

операционализовано и влечет различные толкования [51]. В самом акте определения этого понятия кроется социальная опасность для подростка – поскольку пренебрежение нуждами и жестокое обращение трудно доказать, а также по причине неразвитости систем поддержки семей, для медицинских и социальных служб может быть проще определить ребенка в учреждение, что будет безопаснее для специалистов, но влечет огромные риски для подростка. Комиссиям по делам несовершеннолетних и органам правосудия зачастую также ничего другого не остается, как направить малолетнего правонарушителя в коррекционное заведение и тем самым усугубить социально опасное положение как для подростка, так и для общества. Вот почему разработка концептуального и определения категории «социально опасное положение» и системы инструментальных показателей для мониторинга данного явления должна осуществляться с учетом интересов подростка, а не системы. Между тем, трактовка, например, малообеспеченности в качестве фактора социальной опасности при дефиците систем помощи и поддержки может увеличивать социальную опасность для семьи и подростка, исходящую от контролирующих органов. С нашей точки зрения, положение должно признаваться социально опасным для подростка не только в том случае, когда оно напрямую влечет антиобщественные и противоправные деяния, но и опосредованно – если условия жизни мешают нормальному детскому развитию и тем самым с большой долей вероятности вызывают социальную дезадаптацию подростка. Так, у подростка, формально находящегося под присмотром в институциональном учреждении, отсутствие регулярного контакта с одним значимым взрослым ведет к нарушению привязанности, госпитализму, задержке психического развития и социальной дезадаптации. Несмотря на то, что подростка в это время находится под присмотром, за его поведением формально осуществляется контроль, и часть его базовых потребностей удовлетворяется, такое положение следует считать социально опасным для подростка. Скорее всего, речь в этом случае можно вести о ненадлежащем



исполнении обязанностей по воспитанию, но поскольку стандартов воспитания в домах подростка и учреждениях интернатного типа нет, по сути, нарушение правил зафиксировать нельзя. Сам факт помещения подростка не в замещающую семью, а в учреждение, должен быть признан социально опасным деянием по отношению, прежде всего, к подростка, а также к обществу в целом. Таким образом, все подростки, находящиеся в институциональных учреждениях, находятся в социально опасном положении. Если «социально опасное положение» сводится лишь к криминогенности и виктимогенности по причине безнадзорности, то вне поля зрения оказываются не только подростка в системе интернатных учреждений, но и малолетние и несовершеннолетние, проживающие в районах повышенной криминогенности, в зонах, неблагоприятных с экологической точки зрения, в местах, приближенных к боевым действиям, а также перенесшие травму утраты, жесткое обращение в семье, школе или ином учреждении, раннее материнство. В зависимости от того, какое понятие попадает в центр определения, оценке подлежат разные группы показателей, именно это можно увидеть при анализе информационной структуры официальных отчетов на уровне региональных правительств и учреждений (цит. по: Маркиной, Рожковой, Подстрешной, Присяжнюк 2014).

Так, «дети в социально опасном положении»: часто пропускают школу или дошкольное учреждение, замечены с симптомами ненадлежащего обращения и жестокого обращения, прошли реабилитацию, замечены бродяжничающими или бесконтрольно шатающимися в позднее время суток, проводящими время в компьютерных залах и клубах, находящимися в больнице в одиночестве без посещения родственниками, доставлены или задержаны органами охраны правопорядка, поставлены на учет в КДН, у нарколога, изъяты из семьи, помещены в замещающую семью, в приют, в интернатное учреждение, развиваются там с отклонением от нормы, направлены в психиатрическую больницу для «лечения», убежали из интернатного учреждения; выпускники интерната, оказавшиеся без работы и

средств к существованию; занимающиеся попрошайничеством; совершающие мелкое воровство, получившие отсрочку отбывания наказания; являющиеся жертвами сексуальных преступлений; вовлеченные в противоправную деятельность, осужденные условно. Наиболее темная сторона этой истории состоит в недоступности данных относительно развития и благополучия детей, помещенных в закрытые учреждения. Когда в определении акцент делается на «семье», оценке подвергаются характеристики родителей, которые (или один из них) не выполняют надлежащим образом свои обязанности, ограничены или лишены прав, находятся в местах лишения свободы, без вести пропали, поставлены на учет, обратились в службу, прошли реабилитацию, получили услуги, сняты с учета; оцениваются также условия содержания ребенка, доход, жилищные условия. Если же задуматься о внешних средовых условиях, способных породить социально опасное положение, то речь должны идти об оценке экологической ситуации, наличии или отсутствии систем вмешательства, сопровождения, количестве ставок специалистов, функционировании или бездействии института замещающей семьи, а также число и результаты проверок учреждений, связанных с воспитанием подростка. «Социально опасное положение – условия или обстоятельства жизни, несущие угрозу жизни, здоровью и благополучию ребенка, влекущие его безнадзорность, беспризорность, антиобщественное поведение и правонарушения. Такие обстоятельства могут складываться как в семье, так и в учреждении, в микрорайоне, по месту учебы или других занятий ребенка». В этом определении взаимодействуют причины и следствия: несовершеннолетний может выйти из ситуации (самостоятельно, с помощью сверстников или взрослых, а также с помощью официальных инстанций), угрожающей его благополучию, и попасть в условия, которые будут не менее, а иногда и более социально опасными. Профилактика, защита и реабилитация детей в этом случае понимаются как связанные между собой уровни вмешательства и сопровождения подростка и семьи, подвергнутых риску оказаться в

социально опасном положении или уже находящихся в такой ситуации. Такое определение позволяет осуществить разработку индикаторов оценки состояния инфраструктуры поддержки семьи и детей. Регулярный мониторинг социально-экономического положения и качества жизни детей сам по себе не может изменить условия, в которых живут дети, но может сыграть важную роль в принятии стратегических решений, в частности по улучшению системы социальных услуг.

### **1.3. Особенности тренинга жизнестойкости как метода**

Существует множество диагностических методик, позволяющих выявить уровень жизнестойкости человека, одним из популярных и самых востребованных является тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А.Леонтьева, состоящий из 45 утверждений. Для диагностики уровня жизнестойкости в среднем используется от двух до четырех методик, после чего проводится коррекционная программа, если показатели были низкими.

В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

1. Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.
2. Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Жизнестойкость совершенствуется тремя основными техниками:

1. Реконструкция ситуаций. Здесь важную роль играет воображение. Задаются стрессовые ситуации, которые должны быть решены.

Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек совершает при решении конфликта, как стоит поступать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воссоздании стрессовых обстоятельств человек может самостоятельно найти пути решения, увидеть их последствия, как худший, так и лучший вариант развития событий.

2. Фокусировка. Эта техника используется, когда невозможно прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и плохо осознаваемые эмоциональные реакции. Техника позволяет найти и выявить их. С помощью фокусировки вы можете научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать открывшиеся возможности для собственной пользы.

3. Компенсаторное самосовершенствование. Здесь идет акцентирование внимания на другой ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельств невозможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Разрешение второй стрессовой ситуации даст стимул обратить внимание на то, что можно изменить.

Система факторов, представленных в данном тесте, изображена на рис. 6.

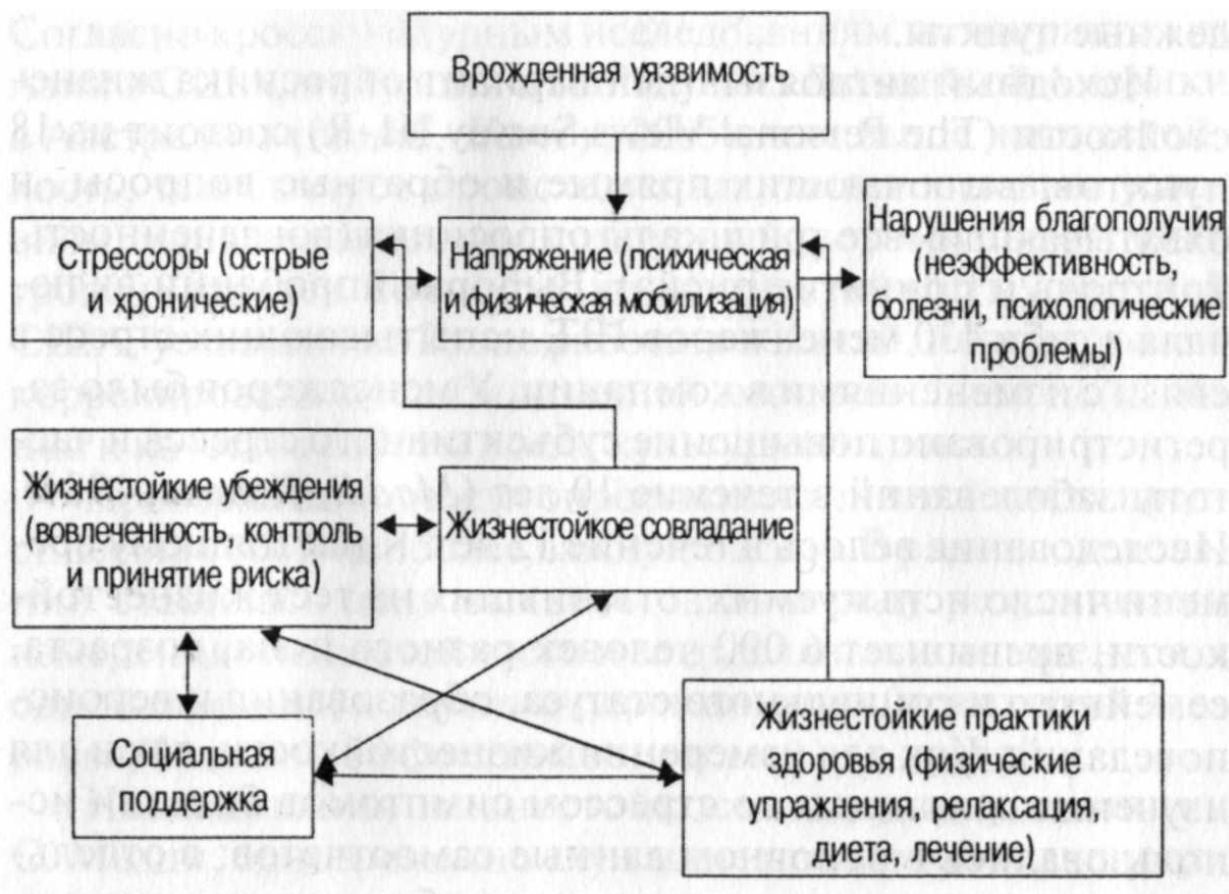


Рис. 7. Факторы жизнестойкости по тесту С. Мадди

Мною были совмещены две методики – исследование жизнестойкости с целью повышения стрессоустойчивости и здоровый образ жизни человека. Так была создана программа, которая называется: Тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости. Программа включает в себя:

1. расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, способы согревания рук);
2. правильное питание;
3. практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств);
4. обучение физическим упражнениям, позволяющим сделать деятельность более эффективной;
5. избавление от вредных привычек (курение, переедание);

Хорошая жизнестойкость в психологии связана с хорошей регуляцией деятельности. Жизнестойкие убеждения должны быть отнесены к

личностному потенциалу. Они приносят огромную пользу при планировании, когда необходимо ориентироваться в непонятной или новой ситуации, а также при возникновении сложностей, когда необходимо быстро выйти из кризиса без угрозы успеху деятельности.

Повышение жизнестойкости позволяет проще переносить стресс, т.к. оно связано со здоровым образом жизни. Человек психологически готов к неприятным ситуациям, они не повлекут за собой болезни.

Механизмы жизнестойкости могут отличаться на разных этапах деятельности. Во время планирования человек лучше воспринимает новую ситуацию, быстрее разбирается в ней, за счет этого высвобождаются ресурсы, позволяющие проще и глубже оценить ситуацию. Во время конкретизации цели мы получаем дополнительный стимул к действию.

В нашем случае тренинг включал следующие основные этапы:

1. Выяснение обстоятельств, породивших стресс.
2. Применение методов совладания со стрессом.
3. Разработка плана действий по преодолению стресса.

Таким образом, жизнестойкость вполне можно и нужно тренировать, причем могут применяться специальные программы, способствующие формированию стрессоустойчивости и всего комплекса эмоциональных, волевых, интеллектуальных и прочих особенностей, способствующих преодолению стресса.

## **Глава 2.Тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости в подростковом возрасте.**

### **2.1.Описание выборки, методов диагностики и результаты констатирующего эксперимента.**

В исследовании принимали участие 15 человек (7 девочек и 8 мальчиков), в возрасте от 12 до 14 лет, относящиеся к категории малообеспеченных семей.

Использовались следующие методы диагностики.

1. Для определения компонентов выраженности жизнестойкости, применялся тест С. Мадди.

Суть данного теста заключается в адаптации на русском языке методики Сальваторе Мадди (Salvatore R. Maddi), разработанной в 1984 году. Жизнестойкость, как мы уже описывали в первой главе работы, трактуется как совокупность психологических факторов, способствующих преодолению стресса. Русская адаптация выполнена в 2006 году Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой.

Согласно представлениям автора теста, он выявляет следующие качества личности.

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто

стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Во всех версиях опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении. Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

### ***Интерпретация***

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл



жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

### **Адаптация Леонтьева и Рассказовой**

#### **Подсчёт сырых баллов**

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

#### **Нормативные значения**

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

## 2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

В тесте представлено 10 вопросов с 5 вариантами ответа имеющий свой балл. Никогда-0, почти никогда-1, иногда-2, довольно часто-3, очень часто-4. Ответив на вопросы суммируем баллы по всем блокам и получаем базовый показатель стрессоустойчивости человека, затем соответствуя возрасту интерпретируем показатели по шкалам. Удовлетворительно, плохо, очень плохо можно отнести к низкому показателю стрессоустойчивости, хорошо к среднему и отлично к высокому.

Интерпретация:

Оценка стрессоустойчивости	Возраст, лет			
	18–29	30–44	45–54	55–64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно (по Коухену)	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

В ходе первичного исследования жизнестойкости С. Мадди было выявлено, что в экспериментальной группе из 15 человек, низкий показатель по шкале жизнестойкость у 10 (66,6%) подростков, средний у 5 (33,3%), высокий 0%, по шкале вовлеченность: низкий показатель у 11 подростков (73,3%), средний у 4 (26,6%), высокий 0%, по шкале контроль: низкий показатель у 9 подростков (60%), средний у 6 (40%), высокий 0%, по шкале принятие риска: низкий балл у 4 подростков (26,6%), средний у 8 (53,3%), высокий у 3 (20%).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

У некоторых испытуемых наблюдается высокий показатель такого компонента, как принятие риска, такие люди стремятся к развитию, черпая знания из своего жизненного опыта. Они убеждены в том, что все, что с ними случается, способствуют их развитию, готовы действовать в отсутствие

надежных гарантий успеха, как говорится на свой страх и риск. Такие компоненты как вовлеченность и контроль у большинства подростков имеют низкий показатель, что свидетельствует о том, что такие подростки не получают удовольствия от собственной деятельности, у них присутствует чувство отвергнутого, ощущения себя «вне» жизни. Присутствует ощущения собственной беспомощности.

Таблица 1- Результаты первичной проверки подростков до проведения тренинга жизнестойкости

	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1	51	23	17	11
2	70	26	20	24
3	30	15	11	4
4	52	24	15	13
5	60	30	20	10
6	51	26	14	11
7	32	20	8	4
8	68	25	25	18
9	57	23	20	14
10	71	31	28	12
11	41	21	15	5
12	59	29	19	11
13	38	15	13	10
14	62	30	20	12
15	34	20	9	5

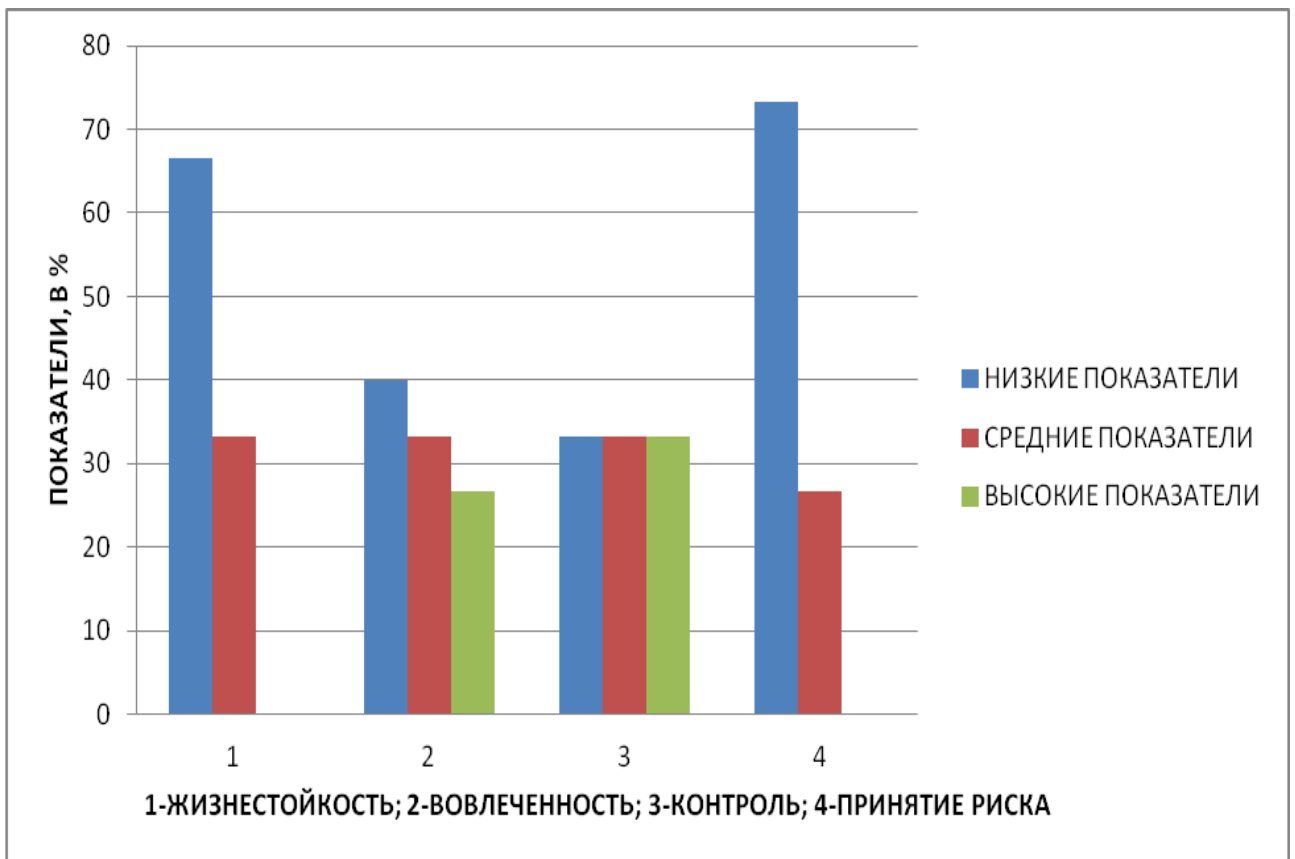


Рисунок 1- Результаты первичного исследования жизнестойкости по методике С.Мадди

Также проведен тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

По результатам опросника было выявлено, что у 2 подростков (13,3%) высокий показатель стрессоустойчивости, у 6 (40%) средний показатель и у 7 испытуемых (20%) очень низкая стрессоустойчивость .

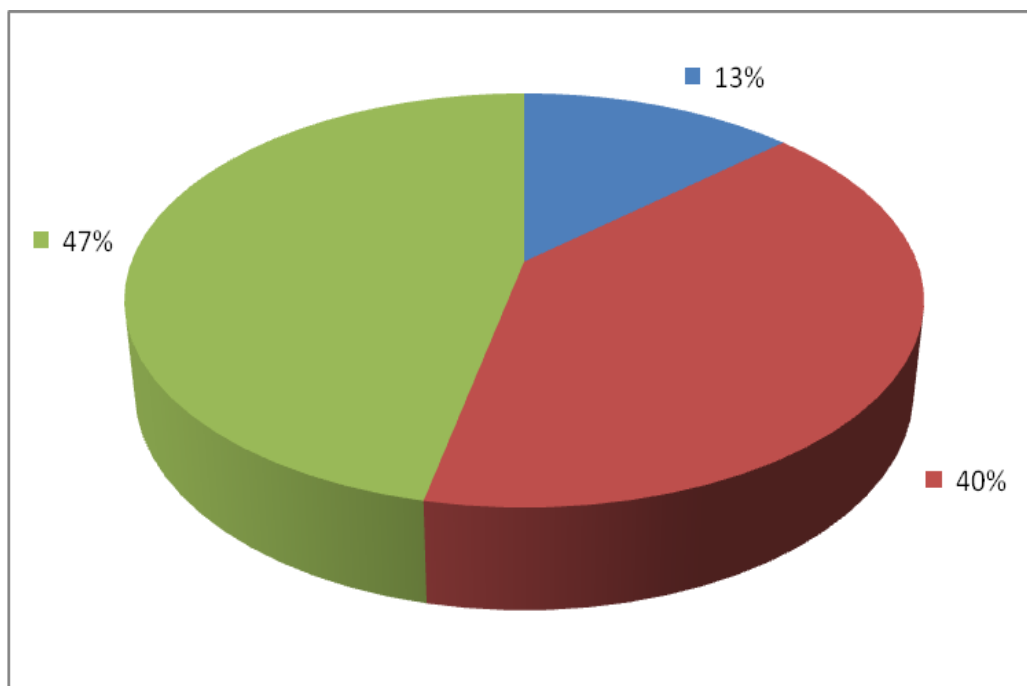


Рисунок 2- Результаты первичного исследования по опроснику С.Коухена и Г.Виллиансона

Таким образом, у 86,6 % подростков низкий показатель стрессоустойчивости, что является негативным фактом.

## **2.2.Программа тренинга жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости.**

Изучению воздействия тренинга по развитию жизнестойкости подверглось 15 подростков. Как мы уже писали, после первичной проверки, по результатам опросников было выявлено что у 100% средне-низкий показатель стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. В процессе тренинга участники имеют возможность через механизмы обратной связи с группой и с ведущим диагностировать свои проблемные области, которые нуждаются в изменении. С точки зрения теории деятельности, процесс построения модели идеального поведения во внешнем плане представляет собой не что иное, как

попытку переопосредствовать сложившиеся паттерны поведения участников, и, таким образом, ввести в их схемы поведения новые более успешные инструменты организации поведения.

Каждый человек может развить в себе жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

-Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.

-Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска

Практический этап коррекции состоял в разработке техник и методик саморегуляции эмоционального состояния, позволяющих овладеть навыками, способствующими повышению стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Программа рассчитана на 15 занятий, в течении двух с половиной недель, с каждым испытуемым она проводилась отдельно, с учетом времени каждого подростка и была проведена одна теоретическая часть в группе.

Общая цель психологической программы состоит в повышении уровня стрессоустойчивости подростков с помощью формирования теоретических и практических навыков.

План программы:

1. Теоретическая часть, презентация на тему: «Хорошая жизнестойкость, как результат хорошей саморегуляции деятельности»
2. Практическая часть, тренинг на повышение стрессоустойчивости
3. Техники релаксации, работа с дыханием и мышцами.
4. Консультирование о правильном питании
5. Обучение решению проблем.

Этап 1

Презентация на тему «Хорошая жизнестойкость, как результат хорошей саморегуляции деятельности»

Цель: Ознакомить участников программы с общим теоретическим аспектом жизнестойкости, стрессе и стрессоустойчивости.

## Этап 2

Практическая часть состоит из двух блоков:

### Блок 1. Работа со стрессоустойчивостью

Проведение тренинга с целью повышения стрессоустойчивости

Цель тренинга: обучить приемам и способам снятия внутреннего напряжения приемлемыми для каждого участника способами

Тренинг состоит из 3 упражнений

1. Упражнение «Устойчивость нервной системы». Помогает расслабиться и собраться с мыслями
2. Упражнение «Мыльные пузыри». Формирует навыки замены негативных мыслей на позитивные.
3. Упражнение «Радуга». Помогает снять внутреннее эмоциональное напряжение.

### Блок 2. Работа с жизнестойкостью

Проведение тренинга с целью совершенствование жизнестойкости

1. Релаксационные техники: Обширная группа техник, которые обучают человека правильному расслаблению как на телесном (мышечном), так и на эмоциональном уровне.

2. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону. Чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы.

Дыхательные техники: Обучение управлению эмоциональным состоянием проводится с использованием определенных типов дыхания. (Например, глубокое диафрагмальное дыхание с удлиненным выдохом приводит организм в комфортное расслабленное состояние всего за 3-5 минут).

1. «Комбинированные» упражнения сохранения энергии
2. «Внутренние» упражнения сохранения энергии
3. Консультирование по питанию

Поскольку устойчивость организма к стрессу зависит от функционального состояния нервной и эндокринной систем, в рационе питания должны присутствовать все необходимые для этих систем нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы). Особенно важными являются витамины группы В, антиоксиданты — витамины С, А, Е, селен, а также достаточное количество магния, цинка и кальция. Очень часто хронический стресс приводит к нарушению пищевого поведения, например, «заеданию проблем», злоупотреблению сладким, мучными продуктами или алкоголем. Важно понимать, что нарушение питания в таких случаях носит вторичный «компенсаторный» характер, организм пытается найти альтернативные источники положительных эмоций, что подчас приводит к увеличению веса и общему нарушению обмена веществ. В таких случаях правильным подходом является разработка индивидуальной программы.

#### 4. Упражнения для решения неразрешимых проблем

Мы часто попадаем в ситуации, которые вызывают у нас стресс и состояние безысходности. Эти упражнения помогут справиться с такой ситуацией и возможно помогут разрешить проблему.

1. Упражнение для внутреннего роста. Заключается в том, что вы должны оказывать внимание вещам, которые раньше делали автоматически — такие как дыхание, мигание глаз, а также обращать внимание на привычные вещи вокруг вас.

2. Упражнение для освобождения эмоций через рисование. Любую эмоцию, чувство, состояние, которые мешают нам жить, можно прорисовать. Процесс рисования доступен любому человеку, который может держать в руке ручку или карандаш. И этот процесс помогает нам освободиться от своих эмоций, переживаний, лишних мыслей за счет выполнения физического действия, т.е. рисования.

Таким образом, предложенный тренинг содержит огромное количество разнообразных упражнений, которые реализуют различные подходы к



проблеме развития жизнестойкости и, таким образом, решают проблему комплексно.

### **2.3. Оценка эффективности тренинговых занятий с подростками.**

Исследование проводилось после 2-х недельного перерыва, в рамках посттренингового сопровождения, учитывая отсроченный эффект тренинга. Так по результатам работы отмечалась положительная динамика в эмоционально сфере. При этом отмечено снижение раздражительности, возбуждения.

По результатам опросника С.Мадди показатели по шкалам вовлеченность, контроль, принятие риска заметно повысились. Жизнестойкости: высокий у 6 подростков (40%), средний у 6 (40%) низкий у 3(20%), вовлеченность: высокий балл у 6 подростков (40%) средний у 5 (33,3%) низкий у 4 (26,6%), по шкале контроль: высокий у 5 (33,3%), средний у 5 (33,3%) низкий у 5 (33,3%), по шкале принятие риска: высокий у 11(73,3%) средний у 4 (26,6%), низкий 0%.

Таким образом можно сделать следующий вывод, что у большинства подростков наблюдается выраженный компонент жизнестойкости, который препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания копинг- стратегий со стрессом и восприятием его как менее значимым.

Таблица 2- Вторичные результаты опросника С.Мадди среди подростков

	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1	109	44	44	21
2	80	40	27	13
3	35	20	15	10
4	65	27	19	19
5	78	38	27	15
6	100	55	29	16
7	54	30	12	12
8	85	31	30	24
9	86	29	31	26
10	107	39	44	24
11	72	32	24	16
12	74	29	26	19
13	69	24	18	27
14	79	39	24	16
15	50	24	16	10

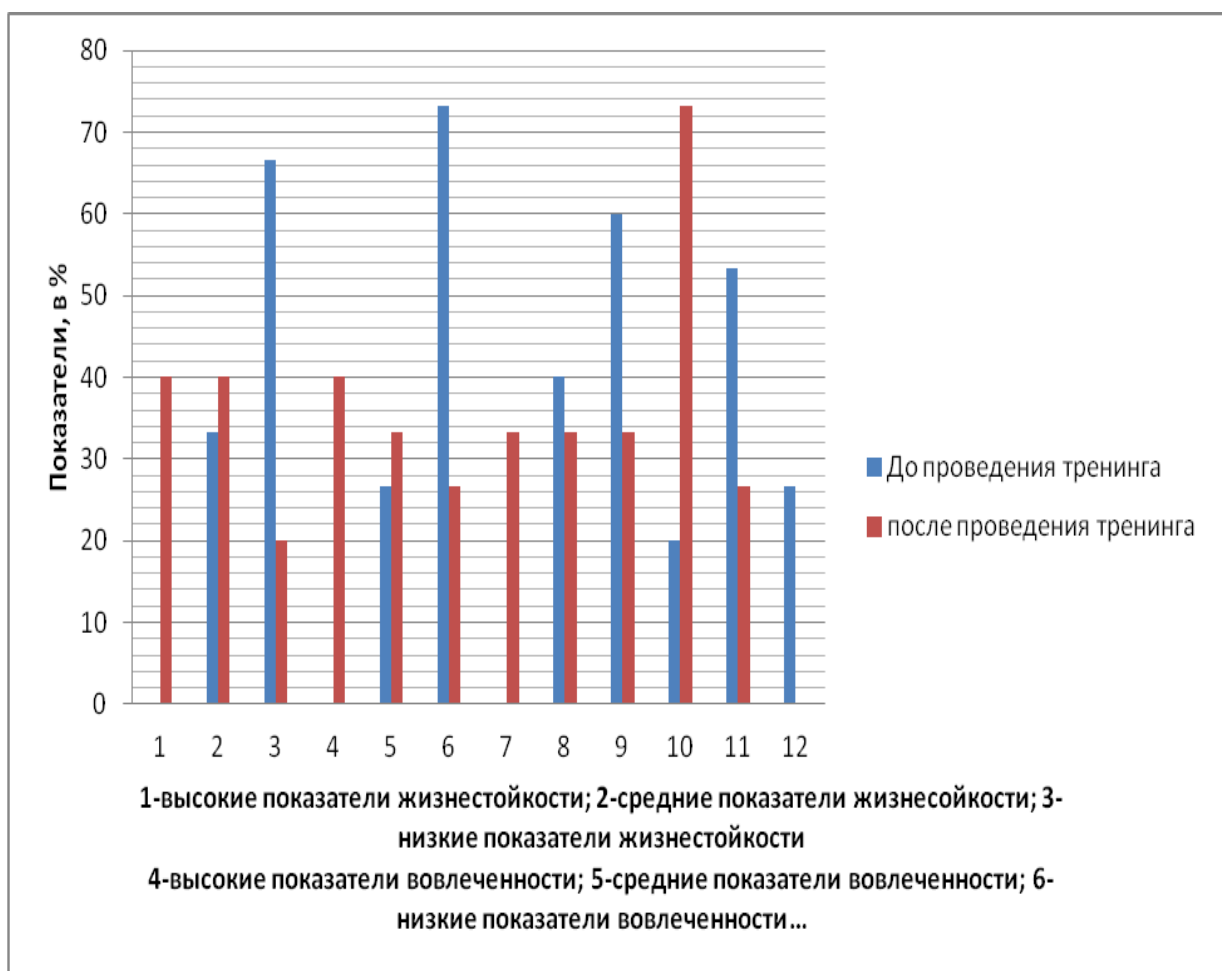


Рисунок 3- Сравнение результатов до и после проведения тренинговой программы

По результатам повторного тестирования «самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г.Виллиансона», также наблюдается положительная динамика. У 9 (60%) испытуемых наблюдается высокая стрессоустойчивость, 5 (33,3%) испытуемых имеют среднее значение, и только у 1 (6,6%) испытуемого низкая стрессоустойчивость.

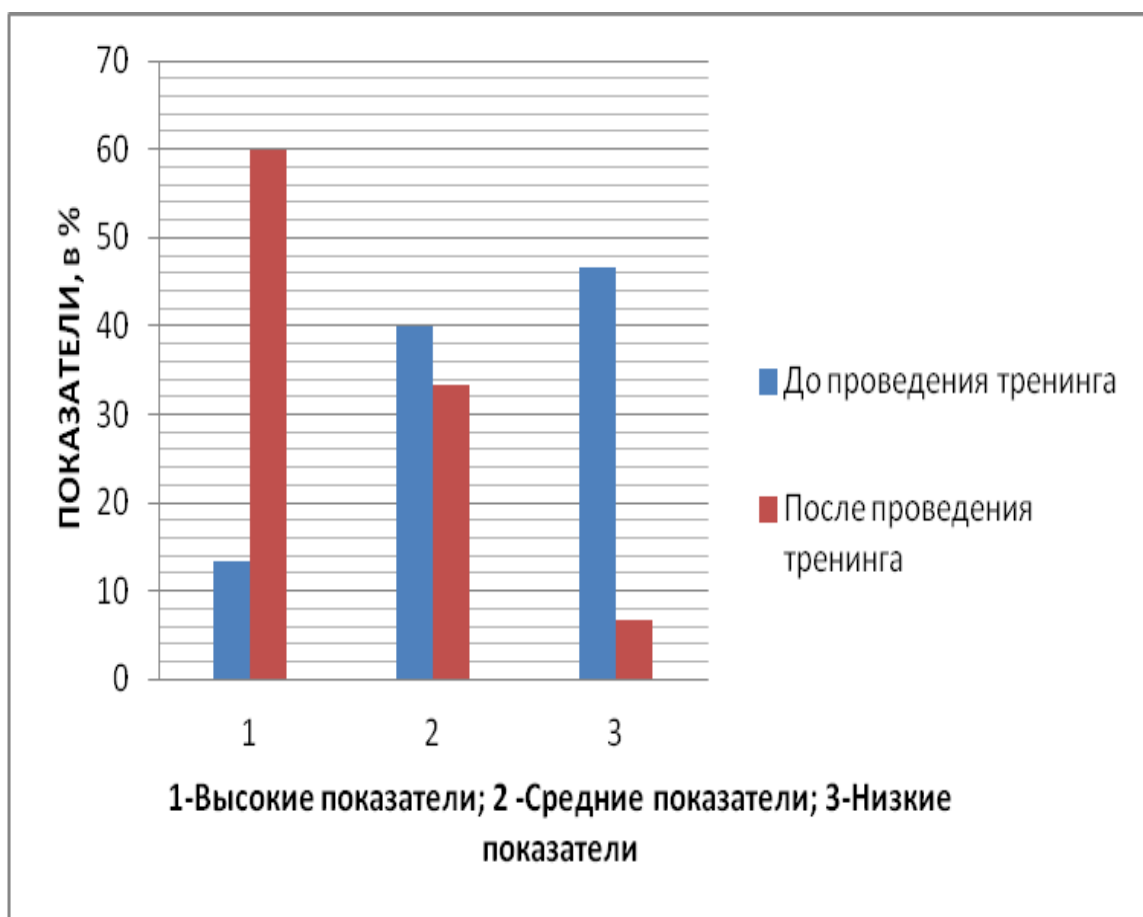


Рисунок 4- Сравнение результатов до и после проведения тренинговой программы

Таблица 3- Исследование показателей жизнестойкости до и после проведения тренинга

Личностные характеристики	Тест	Ретест	U- критерий Манна–Уитни	Статистическое сравнение
Тест жизнестойкости				
Жизнестойкость	94,44	101,6	56	$p < 0,01$
Вовлеченность	33,91	34,98	56	$p < 0,01$
Контроль	28,4	37,6	56	$p < 0,01$
Принятие риска	14,5	18,4	56	$p < 0,01$

Эмпирическое значение  $U_{эмп}(0)$  находится в зоне значимости. Это говорит о том, что определенный эффект от проведенного тренинга имеется.

Сравнивая группы с показателями «норма», эмпирическое значение находится в зоне значимости, что может говорить о положительных результатах исследования.

Таким образом, можно сделать следующие выводы, что, сравнивая результаты по двум методикам, после прохождения испытуемыми тренинговой программы, у подростков показатели жизнестойкости и стрессоустойчивости выросли. Гипотеза о том, что специально подобранные тренинговые занятия, составленные с учетом личностных особенностей подростков, будут способствовать положительной динамике повышения уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости, подтвердилась.

## **Заключение**

Итак, стрессоустойчивость — это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих. В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического (тип, свойства нервной системы), мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость).

Жизнестойкость и стрессоустойчивость личности оказывает существенное влияние на поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Вслед за Д.А. Леонтьевым нами рассматривалась жизнестойкость, как система убеждений, которая включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска и способствует успешному совладанию с трудными ситуациями. Психология жизнестойкости позволяет справиться с отрицательным воздействием стрессовых ситуаций. Человек остается активным, сохраняет собственные убеждения. Мы можем обладать полной уверенностью, что события не выходят из-под нашего контроля, однако в реальности не влияем на ход жизни. Но жизнестойкость позволяет укрепить волю человека. Любая стрессовая ситуация будет восприниматься менее болезненно. Активность человека постепенно возрастает под воздействием этих убеждений. Жизнестойкость толкает нас на активные действия. Более того, убеждения помогают нам пойти на борьбу с трудностями. Именно жизнестойкость заставляет человека делать зарядку каждое утро, правильно питаться, ведь это способствует оздоровлению организма и дальнейшему благополучию. Так человек становится менее подверженным психосоматическим или хроническим заболеваниям, постоянные стрессовые ситуации оказывают на организм минимальное влияние.

Основываясь на теоретических и эмпирических базах исследования, был разработан тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости.

В исследовании принимали участие 15 человек, 7 женского пола и 8 мужского, в возрасте от 12 до 14 лет, без каких либо психических заболеваний.

Использовались следующие методы диагностики.

1. Для определения компонентов выраженности жизнестойкости, применялся тест С. Мадди.
2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Исследуя группу подростков, было выявлено, что у большинства подростков до проведения тренинга был низкий уровень стрессоустойчивости. Опросник С. Мадди показал низкие результаты по шкалам: контроль, вовлеченность, принятие риска.

Программа тренинга была рассчитана на 15 занятий, в течении двух с половиной недель, с каждым испытуемым она проводилась отдельно, с учетом времени каждого подростка и была проведена одна теоретическая часть в группе.

Общая цель психологической программы состоит в повышении уровня стрессоустойчивости подростков с помощью формирования теоретических и практических навыков.

План программы:

1. Теоретическая часть, презентация на тему: «Хорошая жизнестойкость, как результат хорошей саморегуляции деятельности»
2. Практическая часть, тренинг на повышение стрессоустойчивости
3. Техники релаксации, работа с дыханием и мышцами.
4. Консультирование о правильном питании
5. Обучение решению проблем.

После проведения занятий результаты значительно повысились, показатели стали: средний, выше среднего и высокий. Сравнивая показатели до и после проведения тренинга жизнестойкости, можно увидеть, как занятие с подростками способствовало улучшению показателей по шкалам контроль, вовлеченность, принятие риска, стрессоустойчивость значительно повысилась, внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях уменьшилось. Таким образом, в работе было показано, что тренинг жизнестойкости способствует положительной динамике повышения уровня стрессоустойчивости.



## Список литературы

1. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–21.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Вып.2 - Кемерово:Кузбассвузиздат,2004.-с.82-90
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82 - 90.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001.-272 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Изд-во «Питер», 2001.-288 с.
6. Анастаси А. Психологическое тестирование. М.: Педагогика, 1982. -Т.2.-272 с.
7. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект пресс, 1998. - 376 с.
8. Анцыферова Л.И. Сознание и действия личности в трудных жизненных ситуациях// Психол. журн. 1996. - № 1. - С. 3 - 12.
9. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1982. - С. 3 -18.

10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психол. журн. 1994. - Т. 14. - № 2
11. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. 1993. - Т. 14. - № 2. - С. 3 -12.
12. Асмолов А.Г. О предмете психологии личности // Вопр. психол. 1983. -№3.-С. 118-125.
13. Асмолов А.Г. Предисловие // Ясени В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. -М.: Смысл, 2001. С. 3 - 5.
14. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М.: Изд-во МГУ, 1986. -96 с.
15. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990. - 336 с.
16. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // Вопр. психол. 1979. - № 3. - С. 35 -45.
17. Ассаджиоли Р. Психосинтез: Изложение принципов и руководство по технике. М., 1994. - 286 с.
18. Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук: М., 2003. С. 156.
19. Берне Р. Развитие Я концепции и воспитание: Пер. с англ. / Общ. ред. В.Я. Пилиповского. - М.: Прогресс, 1986. - 421 с.
20. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352
21. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: 1968.-290 с.

- 22.Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник МГУ. -Сер. 14, Психология. 1981 .-№ 2. - С. 46 - 56.
- 23.Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. - 1980. - № 2. - С. 3 - 12.
- 24.Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопр. психол. 1997. -№ 5. С. 3-19.
- 25.Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопр. психол. 1990. - № 6. С. 9 - 17.
- 26.Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психол. журн. 1991. - Т.12. - № 6. - С. 3 - 11; 1992. - Т.13.-№6.- С.3-12.
- 27.Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. М., 1996
- 28.Бубенко В.Ю., Козлов В.В. Саморегуляция: виды и содержание // Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики. 2003. - № 1. -С. 5-7.
- 29.Бурлачук Л.Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998
- 30.Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 1999. - 528 с.
- 31.Вайзер Г.А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека // Психол. журн. 1998.-Т. 19.-№5,-С. 3- 19.
- 32.Васильева Ю.А. Особенности смысловой сферы личности при нарушениях социальной регуляции поведения // Психол. журн. 1997. - Т. 18. -№2.-С. 58-78.
- 33.Геворкян, Т.В. Подростки и родители о семье как ценности / Т.В. Геворкян // Гуманизация образования. 2009. - № 1. - С. 38-43.
- 34.Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И.

- Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластенина. — М.: Издат. центр «Академия», 2007. — 272 с.
- 35.Горовая, В.И. Конструктивная педагогическая аксиология7 В.И. Горовая // Педагогика. 2007. - № 4. - С. 15-21.
- 36.Емолич С.Я. Ценностно-нормативные знания у подростков как условия повышения эффективности ранней профилактики девиантного поведения. //Социально-педагогическая работа.- 1999.- №6.-С.37-43.
- 37.Ефимова О.И., Ощепков А.А. Особенности формирования системы ценностных ориентаций и социальных установок у девиантных подростков // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. - 2010. - № 4. - С. 371-379.
- 38.Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей / В.Г. Казанская. — СПб.: Питер, 2006. 240 с.
- 39.Килина И.А. Теоретические предпосылки исследования проблемы деформации ценностно-смысловой сферы личности как фактора наркозависимости подростков // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. Вып. 2. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - 410 с
- 40.Кузнецова О.В. Психологические условия личностного и профессионального самоопределения подростков на этапе выбора профиля обучения: Дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук / Моск. гор. психолого-пед. ун-т. -- М., 2010. -- 180 с.
- 41.Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 42.Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22

43. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. ...канд. психол. наук: Екатеринбург, 2004. С. 158.
44. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. 2005. №3. - С. 16-25
45. Моросанова В. И. Дифференциальный подход к осознанной саморегуляции человека // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., г. Москва: в 2-х ч. Ч. 2. – М.: Изд. дом Гос. ун-т – Высшая школа экономики, 2010. – С. 59.
46. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия/Пер. с нем. Т.Н. Дмитриевой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2011. – 624 с.
47. Роберт Бёрнс. Что такое «я»-концепция. // URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm>
48. Романова Э.Н. Развитие ценностных ориентаций подростков в образовательном пространстве школы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Нижегород. гос. пед. ун-т. - Н. Новгород, 2012. - 25 с.
49. Сова Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 21 с
50. Ярская–Смирновой Я.И., Маркиной В.М. Социально–опасное положение семьи и детей: анализ понятия и методология оценки/
51. Я.И. Ярская–Смирновой, В.М.Маркиной. – М.: Вариант, 2015 – 100 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А Упражнение на стрессоустойчивость**

1. Если еще чувствуется перевозбуждение, усталость, повышенная нервозность, хорошо проделать следующее упражнение. Нужно расслабиться с закрытыми глазами и мысленно настроиться на укрепление своей нервной системы. Почувствуйте, как увеличиваются ваши энергетические ресурсы, как к Вам возвращаются уравновешенность, мобилизуются неограниченные резервы, нервы здороваются, крепнут, будто становятся металлическими. Вы непоколебимо сохраняете веселое, жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. Растет физическая выносливость, сердце становится здоровым, богатырским. Во всем теле нервы молодые, устойчивые, прочные, спокойные. Мышление становится ясным, оригинальным. Энергия бьет ключом. Организм требует быстрых, энергичных действий. Вам теперь нипочем никакие нагрузки.

### **2. «Мыльные пузыри»**

Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли, то, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Если ты скажешь: «Я плохо себя чувствую», скажи себе ее: «Я отдохну и буду чувствовать себя лучше». На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырьках слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа – позитивные.

### **3. Релаксационное упражнение «Радуга»**

Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару.

Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

3. Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

4. Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

5. Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?

6. Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б Совершенствование жизнестойкости**

### **1. Техника релаксации**

- Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).
- Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник, и т. п.).
- Недоминантная кисть и предплечье.
- Недоминантное плечо.
- Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).
- Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).
- Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)
- Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)
- Мышцы груди и диафрагму (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)
- Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)
- Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении)
- Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)
- Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)



- Недоминантное бедро
- Недоминантная голень
- Недоминантная ступня.

Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правшей и левая для левшей.

#### 1. Дыхательные техники

Комбинированные формы «внутренних» упражнений сохранения энергии.

В выдыхании через открытый рот и сосредоточении внимания на голове. Это расслабляет мышцы головы и шеи. После выдоха через рот следует вдох через нос. Затем описанное выше упражнение повторяется, но с тем отличием, что теперь внимание концентрируется на плечах и руках, мышцы которых сознательно расслабляются на выдохе. Упражнение продолжается в таком же стиле до расслабления мышц пальцев ног.

«Внутреннее» упражнения сохранения энергии.

Например, пациент может, приняв одну из поз, сосредоточиться на кончике носа, делать вдохи и выдохи, полностью расслабившись и повторяя одно и то же слово. Это упражнение называется «гармония и покой». Другой вариант состоит в том, чтобы позволить вниманию задержаться в области пупка или на ногах и делать вдох через нос, а выдох – через рот.

Чередование упражнений и отдыха происходит следующим образом: выполнив упражнение наполовину, пациент прекращает на короткое время все целенаправленные действия и заставляет свое внимание сосредоточиться исключительно на области пупка и задержаться на нем на несколько минут. Традиционные врачи называют это «уравновешенностью».

## **ПРИЛОЖЕНИЕ ВРешение проблем**

1. Одно из наиболее сильных упражнений для внутреннего роста заключается в том, что вы должны оказывать внимание вещам, которые раньше делали автоматически – такие как дыхание, мигание глаз, а также обращать внимание на привычные вещи вокруг вас.

Когда вы это делаете, то позволяете мозгу работать с большей свободой – без столкновения с нашими желаниями. Некоторые проблемы, которые казались нам неразрешимыми, успешно решаются, и некоторые болезни, о которых мы думали, что они никогда не пройдут, исчезают без следа. Когда перед вами появляется трудная ситуация, используйте эту технику. Требуется немного дисциплины, но результаты вас приятно удивят.

2. Любую эмоцию, чувство, состояние, которые мешают нам жить, можно прорисовать.

Рисование это не только процесс изображения на бумаге предметов или людей. Рисование – это также процесс перенесения на бумагу своих чувств, мыслей которые еще не проявлены.

Процесс рисования доступен любому человеку, который может держать в руке ручку или карандаш. И этот процесс помогает нам освободиться от своих эмоций, переживаний, лишних мыслей за счет выполнения физического действия, т.е. рисования. Хороший графолог расскажет о характере человека по его почерку, потому что почерк отражает внутреннее состояние. Точно так же мы передаем свое состояние листу бумаги, когда рисуем. Когда мы в процессе рисования настраиваемся на свое чувство или состояние, это состояние переходит в изображение и мы от него освобождаемся.

**ВАЖНО:** Умение рисовать здесь абсолютно не обязательно, и не нужно рисовать что-то красивое или понятное.

Если у вас стресс или не очень хорошее настроение, или просто хочется отпустить какую-то мысль или эмоцию – это можно прорисовать. Для этого нужно раскрыть чистый лист в тетради, взять ручку и создать хаос, зарисовать весь лист линиями в абсолютно произвольном порядке, рисуя так, как идет рука. Желательно зарисовать все чистые места, заполнить весь лист, достаточно плотно. Это займет 5-7 минут.

Рисуйте «от души» и из тела. Пусть движение руки будет продолжением Ваших эмоций, переживаний, состояний. Чем больше линий, тем лучше.

Если будет мало одного листа, берите следующий, потом еще один, и так до тех пор, пока неприятное чувство не ослабеет или не уйдет. Хаос должен быть качественным, т.е. абсолютно беспорядочным, не стоит рисовать знакомые предметы, ведь это хаос. Когда мы рисуем, таким образом, материализуем свое состояние в рисунке и освобождаем сознание от мыслей, чувств и эмоций.

Но это только первая часть процесса.

Когда один или несколько листов заполнены хаосом линий и ваши эмоции или негативные мысли переданы бумаге, и сознание немного от них немного освободилось, нужно заполнить образовавшуюся пустоту (в сознании) чем-то красивым и приятным. Нужно нарисовать новый рисунок, который уже будет более красивым и будет вас радовать.

Придумайте картину, которая должна Вам нравиться. В картине должно быть много мелких деталей, а линии не должны иметь лишних разрывов и заусениц. Рисуя четкие линии, красивые формы, настраиваясь на положительный результат, вы программируете себя на хорошее настроение и на созидание.

Рисунок лучше закончить, т.к. завершенная работа придает уверенности в своих силах. Раскрашивать картину тоже можно, если Вы любите цветное изображение.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Тест С. Мадди для определения компонентов выраженности жизнестойкости**

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.

Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сблизиться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.

Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.

Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

Мне не хватает упорства закончить начатое.

Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

Окружающие меня недооценивают.

Как правило, я работаю с удовольствием.

Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

**ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона**

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

Обработка полученных результатов:

просуммировать полученные баллы, полученную сумму разделить на 10.

Интерпретация результатов теста:

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
отлично	0,5	2	1,8	1,3
хорошо	6,8	6	5,7	5,2
удовлетворительно	14,2	13	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33	23,3	31,8