

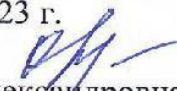


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)


ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных копинг-стратегий студентов
педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях
информационной агрессивности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:
79,33 % авторского текста
Работа рецензия к защите
«2» 05 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП 
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила: студент группы
ОФ-210/270-2-1
Дядык Наталья Геннадьевна

Научный руководитель: д.
психол. наук, профессор, декан
факультета психологии, Долгова
Валентина Ивановна


Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ..	11
1.1 Исследование феномена «копинг-поведение» в психолого- педагогических исследованиях.....	11
1.2 Особенности копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.....	19
1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии	26
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ.....	38
2.1 Этапы, методы и методики исследования	38
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГСТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ.....	57
3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.	57
3.2 Анализ эффективности опытно-экспериментальной работы.....	68
3.3 Психолого-педагогическое сопровождение формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии.....	80

3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики психологической диагностики	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты тестирования по методикам Р. Лзаруса, Р. Плутчика, Э. Хайма до после проведения экспериментальной работы (сырые баллы).....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Результаты констатирующего эксперимента (таблицы к расчетам ранговой корреляции).	134
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.....	139
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Результаты формирующего эксперимента	154
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	158

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В процессе образовательной деятельности студенты часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, которые особенно усиливаются в условиях агрессивной информационной среды, имеющей место быть на сегодняшний день. Интернет и СМИ, цифровое пространство в целом негативно влияют на психологическое здоровье молодежи, усиливая учебный стресс, повышая уровень тревожности и создавая общий когнитивный диссонанс. Мировые события последних четырех лет (2019-2022) такие как пандемия коронавируса, экономическая и политическая нестабильность в целом способствуют повышению уровня стресса студенческой молодежи, являющейся активным пользователем цифрового пространства. На стрессовое событие человек реагирует или посредством механизмов психологической защиты, которые носят бессознательный характер, или выстраивая копинг-стратегии, которые имеют осознаваемый характер и, следовательно, их легче подвергать коррекции. Копинг-поведение определяется нами как осознанные стратегии, направленные на устранение угрозы и адаптирующие человека к стрессу. Освоение эффективных копинг-стратегий и осознание своих копинг-ресурсов способствует успешной адаптации студентов к стрессовым ситуациям в их учебной и будущей профессиональной деятельности.

Проблема копинга является сравнительно молодой в психологии и начала изучаться сравнительно недавно - во второй половине XX века. Впервые термин «копинг» был предложен психологом Абрахамом Маслоу. Этимология данного понятия возникла от английского слова «to cope», что означает «совладать, преодолевать», то есть копинг-поведение – это поведение, направленное на преодоление стресса. В отечественной психологии данное понятие переводится как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Изучение проблемы копинг-поведения продолжили такие зарубежные исследователи, как Р. Лазарус и С. Фолкмен, П. Коста и Р. Маккрей, У. Лер и Х. Томэ и др.

В настоящее время проблема изучения копинг-поведения является одной из активно обсуждаемых среди представителей разных направлений зарубежной и отечественной психологии, что обусловлено, по нашему мнению, высоким уровнем стрессоогенности современной жизни и в целом интересом к проблеме преодоления стресса и жизненных трудностей. Большинство фундаментальных исследований по копинг-поведению проведено за рубежом (Amirkhan J. H., Kanner A. D., Lazarus R. S., Ryan N. M., Sacks J. M., Webster S. K. и многие др.). В отечественной психологии данной проблемой интересуются специалисты в области медицинской психологии (В. А. Абабков, И. Сирота, В. М. Ялтонский, И.А. Копытин), возрастной психологии (Т. Л. Крюкова, А. В. Либин, Н.Н. Власюк, Р.М. Грановская, Л.Р. гребенников), управленческой и организационной психологии (В.И. Долгова, О. А. Кондратьева, Рокицкая Ю. В.) и др.

По нашему мнению, для формирования конструктивных копинг-стратегий может быть эффективен такой метод, как арт-терапия. Арт-терапия (терапия искусством) сформировалась как новое направление в психотерапии на рубеже XIX–XX вв. В России арт-терапевтическая ассоциация существует с 1997 года, одним из ее основателей и пионером данного движения в отечественной психологии является доктор медицинских наук Копытин Александр Иванович, автор многочисленных работ по арт-терапии [35]. В России арт-терапевтическая работа с подростками группы риска, инвалидами, жертвами террористических актов (например, жертвы теракта в Беслане) и т. д. началась сравнительно недавно, около 10–15 лет назад. С каждым годом обращение к методам арт-терапии в силу их доступности и универсальности применения по различным психологическим проблемам все больше возрастает, в том числе

методы арт-терапии эффективны для выработки конструктивных копинг-стратегий.

Арт-терапия базируется на том, что создание визуального образа или объекта дает ключ к пониманию психической деятельности человека и его проблемам. Художественные образы клиента, созданные во время арт-терапевтических сессий, являютсяместилищем его сильных переживаний, выразить которые ему бывает непросто вербально, что доказывают исследования по применению методов арт-терапии с жертвами террористических актов [24, с.78].

Арт-терапия имеет широкий спектр применения при различных психологических проблемах: стресс, депрессия, эмоциональное выгорание конфликты, проблемы в детско-родительских и семейными отношениями (семейная арт-терапия), тревожность, страхи и фобии, низкая самооценка, посттравматические расстройства. Многие из указанных психологических проблем актуализируется в моменты стресса, когда индивид прибегает к эффективным или неэффективным копинг-стратегиям. Поскольку указанные проблемы успешно корректируются арт-терапевтическими методами, мы можем говорить о использовании арт-терапии для формирования эффективных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

Проблема исследования обусловлена противоречием между необходимостью формирования конструктивных копинг-стратегий и недостаточной разработанностью психолого-педагогической деятельности в вузе по формированию конструктивных форм копинг-поведения студентов.

Объект исследования: копинг-стратегии студентов педагогического вуза.

Предмет исследования: формирование конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

Гипотеза: формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности будет эффективным, если:

1. Будет разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии, характеризующаяся целостностью и согласованностью, составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

2. Будет реализована программа формирования конструктивных-копинг стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме «копинг-поведения».

2. Изучить особенности копинг-поведения студентов педагогического вуза.

3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных копинг-стратегий средствами арт-терапии студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

4. Описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

5. Разработать и реализовать программу по формированию конструктивных копинг-стратегий средствами арт-терапии у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

6. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

7. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами.

8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы и методики исследования: мы использовали комплекс взаимно-дополняющих методов: 1) теоретические (анализ и синтез, сравнение, целеполагание, дедукция и индукция, обобщение, абстрагирование, моделирование); 2) эмпирические (констатирующий эксперимент, анкетирование, тестирование по психодиагностическим методикам), статистические методы обработки (коэффициент ранговой корреляции Спирмена; Т-критерий Уилкоксона).

Методики

1. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Р. Лазарус).
2. «Методика для психологической диагностики копинг-механизмов» (Э. Хайма).
3. Методика по изучению механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана.

Экспериментальная база исследования и выборка. Исследование проводилось путем тестирования студентов первых-вторых курсов ЮУрГГПУ в возрасте 19-20 лет во втором семестре. В эксперименте принимали участие студенты филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юноши и 27 девушек.

Теоретической базой исследования стали:

- системный подход (Б. Г. Ананьев, Н. В. В.И. Долгова, Рыбалко, С. Д. Смирнов, В. А. Якунин и др.);

- теория психологической защиты (З.Фрейд, В.И. Долгова, О.А. Кондратьева);

- когнитивно-феноменологическая теория совладания (Р. Лазарус и С. Фолкман, Т. Л. Крюкова и А. В. Либина);

- транзакционной модель стресса Р.Лазаруса;

- модель системной арт-терапии А. И. Копытина.

Практическая значимость исследования заключается в том, разработана программа формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии, подобраны упражнения, апробированы методы арт-терапии. Данная программа может быть использована для адаптации студентов первых курсов к условиям высшего учебного заведения, так же материалы исследования могут быть включены в курсы практической направленности по подготовке будущих психологов.

Результаты исследования апробированы на двух конференциях: «Гуманитаристика в условиях современной социокультурной трансформации» (21–22 октября 2022 года, г. Липецк); «Проблемы теории и практики современной психологии»: XXII Всероссийская с международным участием научно-практической конференция, посвященная 30-летию факультета психологии ИГУ (Иркутск, 27-28 апреля 2023г.). Результаты исследования апробированы так же в четырех статьях, из них две ВАК:

1) Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности [Текст] / В. И. Долгова, Н. Г. Дядык // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: «Педагогика. Психология». — 2022. — № 4 (170). — С. 242–264. — ISSN: 2618–9682.;

2) Смысложизненные ориентиры студенческой молодежи цифрового поколения [Текст] / Н.Г. Дядык // Социум и власть. — 2022. — № 4(94). — С. 26–36. — ISSN: 1996–0522.

3) Модель формирования эффективных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии [Текст] / Н. Г. Дядык // Гуманитаристика в условиях современной социокультурной трансформации : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (21–22 октября 2022 года, г. Липецк). Сборник научных трудов. — Липецк: Издательство ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. 2022. — С. 322–327. — 376 с. — ISBN: 978-5-16-018179-0.

4) Арт-терапия как способ формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности поколения [Текст] / Н.Г. Дядык // Проблемы теории и практики современной психологии: Материалы XXII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 30-летию юбилею факультета психологии ИГУ (Иркутск, 27-28 апреля 2023г.) : Иркутск: Издательство ИГУ. 2023. – С.636-640. – 1070 с. ISBN 978-5-9624-2144-5

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ

1.1 Исследование феномена «копинг-поведение» в психолого-педагогических исследованиях

В современном мире люди постоянно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, что особенно актуализировалось начиная с 2020 года в связи с пандемией коронавируса и общей экономической и политической нестабильностью, порождающими агрессивную информационную среду, негативно влияющую на психическое здоровье. На стрессовое событие человек реагирует двумя способами: а) посредством автоматических адаптивных ответных реакций – механизмов психологической защиты по З. Фрейду; б) потенциально осознанными целенаправленными адаптивными действиями, то есть выстраивая копинг-стратегии. Чем осознаннее стратегии действий, направленные на устранение угрозы и адаптирующие человека к ситуации, тем лучше они помогают преодолевать стресс, вот почему необходимо стремиться к формированию конструктивных стратегий копинг-поведения.

Впервые термин «копинг-поведение» появился в психологической литературе в 1962 году: психолог Л. Мэрфи применила его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Понятие «копинга» тесно связано с феноменом стресса, адаптацией и управлением стрессом. Если понятие стресса больше медицинское и корректнее говорить о физиологии стресса, то понятие «копинга» означает психологический процесс, направленный на преодоление психологического стресса.

В 1966 году американский психолог Ричард Лазарус, специалист в области психологии стресса, в своей книге «Психологический стресс и

процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом. По Лазарусу, стресс – это дискомфорт, который испытывает человек как реагирование на вызовы среды при недостаточности имеющихся и доступных ему ресурсов. [101]. В 1984 году выходит книга «Стресс, оценка и совладание», написанная Р. Лазарусом совместно с американским психологом Сьюзен Фолкман, в которой Фолкман ввела термины "эмоционально-ориентированное совладание" и "проблемно-ориентированное совладание" и разработала теорию психологического стресса с использованием концепций совладания. Данная модель получила название транзакционной модели стресса Р. Лазаруса [101].

Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования (например, катастрофы, природные катаклизмы, войны) но и на каждодневные стрессовые ситуации в жизни такие, как возрастные кризисы, выход на пенсию, вдовство и т.д. Копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Копинг-поведение объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Таким образом, копинг – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные механизмы, применяемые личностью, чтобы справиться с вызовами среды.

Понятие «копинга» в психологии часто путают с понятием «механизмы психологической защиты». Понятие защитных механизмов впервые было введено З. Фрейдом (позже детализировано А. Фрейд), который описал их как бессознательные процессы, которые помогают эго справиться с внешними и внутренними угрозами, создающими тревогу [90]. Ряд исследователей считают, что понятия «копинг-поведение» включает в себя механизмы психологической защиты. Так, например, в эго-ориентированной концепции совладания Карла Меннингера [50], Джорджа Вейланта [104], и Нормы Хаан [99] утверждается, что копинг-поведение и

механизмы психологической защиты – это синонимы. По Вейлланту (1972), есть иерархия защитных механизмов психики согласно уровней их развития. На наивысших уровнях развития психологических защитных механизмов и копинг-поведения находятся сублимации, альтруизма, подавлений и юмора. Неконструктивные защитные механизмы включает в себя воображение, проекцию, ипохондрию, пассивно-агрессивного поведения [104]. Другие исследователи, напротив, полагают, что копинг-поведение и механизмы психологической защиты – это разные концепты, описывающие схожие психологические процессы адаптации к стрессу.

Психологическая защита личности – это система адаптации личности, направленная на управление стрессом. По В. И. Долговой, О. А. Кондратьевой, психологическая защита личности включает в себя бессознательные защитные механизмы: механизмы психологической защиты и сознательно выбираемые стратегии копинг-поведения [23]. Мы будем разделять данный подход и разделять феномены копинг-поведение и механизмы психологической защиты.

Согласно подходу, представленному в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман (1984), а также отечественных ученых Т. Л. Крюковой (2006) [39] и А. В. Либиной (2008) [31] разработана когнитивно-феноменологическая теория совладаний. Эта теория является в современном мире самой востребованной в научном психологическом сообществе на сегодняшний день. Согласно этой теории копинг является динамическим процессом, зависящим объективно от специфики происходящих ситуаций и от оценки личностью ситуации (субъективный фактор). [64, с. 274]]. На первичном этапе работает психологическая защита личности. Если стрессор оценивается индивидом как негативный, то возникает потребность совладать с ними, осуществляемая с помощью: высвобождения эмоций, разработки стратегии преодоления и социальной поддержки. На этапе когнитивной оценки человек оценивает собственные ресурсы, сопоставляя их с интенсивностью стрессора. Оцениваются такие ресурсы и личностные

характеристики, как система убеждений, целеустремленность, эмоциональная стабильность. В результате соотношения первичной и когнитивной оценки появляется оптимальная реакция на стресс и вырабатываются копинг-стратегии, то есть можно заключить, что на первичном этапе больше работает психологическая защита, а второй этап больше связан именно с осознаваемыми копинг-стратегиями.

В своих работах Р. Лазарус и С. Фолкман определяют восемь стратегий совладающего поведения [98], при этом авторы не определяют их как конструктивные-неконструктивные, полагая, что одна и та же стратегия может иметь разный характер в зависимости от контекста ситуации:

1. Аналитический копинг состоит в когнитивном анализе ситуации и составлении плана решения проблемы, предполагающего целенаправленную работу по изменению проблемной ситуации. Данный тип копинг-поведения оценивается как конструктивный.

2. Конфронтационный копинг предполагает активные (часто враждебные), агрессивные действия для изменения ситуации. Он относится к поведенческому и эмоциональному типу копинг-поведения, часто оценивается как неконструктивная копинг-стратегия.

3. Принятие ответственности за возникновение проблемы и ее решение оценивается как конструктивная копинг-стратегия.

4. Самоконтроль, то есть регулирование своих эмоций и поведения, так же чаще оценивается как конструктивная копинг-стратегия.

5. Положительная переоценка заключается в поиске положительных моментов в неприятных событиях. Данная копинг-стратегия дает эффективную защиту от негативных чувств и депрессии, оценивается как положительная.

6. Поиск социальной поддержки у окружающих состоит в обращении за помощью к значимому взрослому (психологу, родителям, коучу) – человеку, который лучше разбирается в данной проблеме. Данная копинг-стратегия большинством авторов оценивается как позитивная, но ее

недостатком является то, что при частом использовании возникает явление созависимости..

7. Дистанцирование от ситуации и уменьшение ее значимости оценивается как неконструктивная копинг-стратегия, но в некоторых случаях может быть конструктивной.

8. Избегание проблемы схоже с дистанцированием, но так же означает прибегание к алкоголю, компьютерным играм и т.п., оценивается как неконструктивная копинг-стратегия.

Свой вклад в изучение копинг-стратегий внес Э. Хайм [100]. Диагностика Э. Хайма дополняет и конкретизирует исследование Р. Лазаруса, который не делит копинг-стратегии на адаптивные и деадаптивные. По Лазаруса, адаптивность стратегии зависит от контекста. Хайм же, напротив, делит все копинг-стратегии на конструктивные, частично конструктивные и неконструктивные. Нам в нашем исследовании ближе подход Э. Хайма, поскольку он дает более четкую с точки зрения прагматики классификацию копинг-поведения. Так, к конструктивным вариантам копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий, по Э. Хайму, относятся: «проблемный анализ» (аналитический копинг по Р.Лазарусу), «установка собственной ценности» (положительная переоценка по Р.Лазарусу), «сохранение самообладания» (самоконтроль по Р.Лазарусу). Среди эмоциональных копинг-стратегий к адаптивным относятся: «протест» (конфронтационный копинг по Р.Лазарусу), «оптимизм» (положительная переоценка по Р.Лазарусу). Среди поведенческих копинг-стратегий адаптивными являются: «сотрудничество» (поиск социальной поддержки по Р.Лазарусу) и «альтруизм».

Неадаптивные варианты копинг-поведения по Э. Хайму, среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения, связанные с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы – соответствуют «бегству-избегание» и «дистанцирование» по

классификации Р.Лазаруса. Неадаптивными эмоциональными копинг-стратегиями, по Хайму, являются «подавление эмоций» (самоконтроль по Р.Лазарусу), «покорность», «самообвинение», «агрессивность» (конфронтационный копинг по Р.Лазарусу). Неконструктивными поведенческими копинг-стратегиями являются «активное избегание», которое соответствует стратегиям «бегство-избегание» и «дистанцирование» по Р.Лазарусу. Относительно адаптивных вариантов копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «относительность», «придача смысла» (положительная переоценка по Р.Лазарусу), «религиозность». Среди эмоциональных копинг-стратегий частично адаптивные: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено или на эмоциональное реагирование, или на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Среди поведенческих копинг-стратегий частично-адаптивные: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность». «Отвлечение» как форма поведения характеризуется уходом от решения проблемы с помощью алкоголя, лекарственных средств. «Компенсация» и «конструктивная активность» – это отвлечение от решения проблемы путем погружения в хобби, путешествий, исполнения своих заветных желаний. Нельзя сказать, что последнее деструктивно для личности, скорее наоборот, но все же компенсация и конструктивная активность не ведут к решению проблемной ситуации. Таким образом, изучение классификации, предложенной Э.Хаймом дополняет исследования Р.Лазаруса в этой области, кроме того у Хайма есть копинг-стратегии, которые не выделяет Р.Лазарус, что важно для нашего исследования.

Большой вклад в исследовании феномена «копинг-поведения» сделали отечественные ученые Н. А. Сироты (1994) [70], В. М. Ялтонского (1995) [98], Т. Д. Крюковой (2006) [39], Н. Е. Водопьяновой (2009) [12] и др.

Согласно их подходу, совладание – это совокупность относительно устойчивых личностных черт, выступающих в качестве предпосылок формирований ответных реакций личности на влияние разных стрессоров. Данные авторы так же выделяют конструктивные и неконструктивные способы копинг-поведения [98, с. 69]. Как следует из данного подхода, выбираемая копинг-стратегия зависит от индивидуальных черт личности, с чем мы согласны и на что будем опираться в своем исследовании.

В многочисленных исследованиях совладающего поведения установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии совладающего поведения, являются самооценка, локус контроля и уровень тревожности; возраст, пол и гендер; социальная принадлежность человека к этнической группе и социальному слою, социальный опыт, приобретенный в семье и школе. Также А. С. Дрыгина указывает на взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-поведения [25], С. П. Дервянко указывает взаимосвязь между эмоциональной креативностью и выбираемыми копинг-стратегиями [22], М. А. Залеская указывает на взаимосвязь совладающего поведения с самоотношением и удовлетворенностью жизнью [28].

Мы уже говорили, что конструктивность-неконструктивность выбираемой копинг-стратегии во многом зависит от контекста ситуации, о чем писал сам Р.Лазарус и Фолкман. Большинство исследователей оценивают «бегство-избегание» как неконструктивную форму копинг-поведения [55, с.35]. С одной стороны, бегство-избегание связывается с более высоким уровнем депрессии, тревоги, сложностями адаптации в школе. Напротив, исследования А.А. Пашиной демонстрируют, что дети со стратегией избегания демонстрируют меньше проблем с поведением в школе и, по отзывам учителей, обладают большей социальной компетентностью [58, с.112]. Избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и когда избегание помогает предотвратить разрастание

конфликта. Избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается нами как неадаптивная реакция.

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как «позитивная переоценка ситуации». С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения к проблеме не означает ее решения [89, с.60]. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки или оптимизма может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может изменить ситуации результат.

Таким образом, проблема «копинг-поведения» является одной из востребованных в современной психологии. Копинг-поведение – это осознаваемые когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, используемые личностью для управления стрессом. Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к трудной жизненной ситуации: на бессознательном уровне это происходит за счет механизмов психологической защиты, на сознательном – выбора осознаваемой копинг-стратегии, которая в свою очередь может быть конструктивной или неконструктивной в зависимости от ресурсов личности. Проблема «копинга» является индивидуальной, поскольку связана с адаптацией и управлением стрессом и зависит от качества личности, но в то же время она является и социальной, поскольку люди живут в обществе и качество преодоления стресса оказывает прямое влияние на уровень производительности труда. Проблема «копинга» является междисциплинарной и интересна широким кругом исследователей: антропологам, социологам, психологам, педагогам и психотерапевтам. Студенты как особая социальная группа испытывают стресс, связанный с учебной деятельностью и возрастными ноообразованиями. Современный студент принадлежит к цифровому поколению. Негативное влияние информационной среды усиливает и без того высокий уровень стресса. Все

это позволяет говорить о необходимости изучения копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1.2 Особенности копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности

Студенты относятся к особой социальной группе. Как правило студенчество совпадает с юношеским возрастом (за исключением студентов-заочников), поэтому мы будем рассматривать возрастные новообразования с позиции юношеского возраста. В отечественной психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, характеризующийся приобретением психической, мировоззренческой и гражданской зрелости, формированием личной идентичности. Юношеский возраст представляет собой переходный этап, существующий между детством и взрослостью, так как биологическое – физиологическое и половое – созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении это еще не самостоятельная взрослая личность. Юность выступает как период принятия ответственных решений, влияющих на всю последующую жизнь человека: выбор профессии и смысла жизни, формирование мировоззрения и жизненной позиции, выбор спутника жизни и создание семьи. Студенческий период, по классификации Д. Б. Эльконина [97] и Л. С. Выготского [18], соответствует поздней юности от 17 до 21 года. Социальная ситуация развития заключается в том, что общество ставит перед юношеством задачу профессионального самоопределения, которое становится психологическим центром социальной ситуации развития. Ведущей деятельностью в юности становится учебно-профессиональная деятельность [97; 25, с. 261].

Поступление в высшее учебное заведение и адаптация к новой учебной деятельности само по себе является стрессом и способствует

активизации копинг-поведения. Под адаптацией мы понимаем установление баланса и психологического комфорта между личностью и средой. Адаптация в среде высшего учебного заведения является длительным и сложным процессом, на который влияют личностные черты, а именно сформированность учебных навыков, коммуникабельность, уровень тревожности и т. п. Для успешной адаптации студентов в образовательную среду вуза необходимо формирование конструктивных копинг-стратегий, что особенно важно в современных реалиях, характеризующихся повышенной информационной агрессивностью.

Проблеме изучения копинг-поведения российских студентов посвящено много работ. Так, А. Ю. Искусных исследовала степень выраженности отдельных копинг-стратегий у студентов воронежских вузов. По Искусных, как у девушек, так и у юношей в подавляющем большинстве случаев копинг-поведение ориентировано на решение задачи, в меньшей степени на эмоции. Наименее выраженной стресс-преодолевающей стратегией в обеих группах оказалось избегание [31].

Коллектив ученых, в который входили Л. А. Мозговая, В. П. Рочев, Р. В. Паклин, С. В. Мозговая [52] провели исследование о взаимосвязи между уровнем успеваемости и копинг-стратегиями студентов пермских вузов, в результате чего пришла к следующим выводам. У студентов, занимающихся в основном на «отлично», определяются высокие показатели проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной форм копинг-поведения. Данные студенты имеют относительно низкие показатели таких копинг-стратегий, как на избегание и дистанцирование, часто прибегают к поиску социальной поддержки. У студентов с уровнем успеваемости «хорошо» определяются средние показатели проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной форм копинг-поведения. В группе, соответствующей низкому уровню успеваемости, определяются в основном неконструктивные формы копинг-поведения: бегство-избегание, конфронтационный копинг, эмоциональная разрядка и т.п.. Исследователи

связывают уровень успеваемости и резервными возможностями психологического здоровья личности, то есть улучшая последнее мы можем влиять на выбираемые формы копинг-поведения.

Студенческий период и юношеский возраст – это трудные период в жизни человека, характеризующийся различного рода кризисами. По классификации Т. Г. Пospelовой, проблемы, с которыми сталкиваются молодежь в период юношеских кризисов, можно условно разделить на три группы [62, с. 186-190].

1. Трудности, вызванные психологическими новообразованиями юношеского возраста (формировании личностной идентичности, ощущение промежуточности своего социальную положения, максимализм суждений и агрессивное поведение). В период студенчества могут актуализироваться проблемы, нерешенные в подростковом возрасте, например, переживания по поводу своей внешности и привлекательности для противоположного пола, которые могут вызвать трудности в коммуникации. Так же могут возникнуть конфликтными отношениями с родительской семьей, которые проявляются потребностью в сепарации с одной стороны, и материальная зависимость от родителей с другой стороны. Для современных миллениалов в целом характерно желание невзрослеть, как можно дольше не выходить из-под родительской опеке, откладывая взрослой жизни на более поздний период, что как следствие приводит к неконструктивным копинг-стратегиям [13, с. 30].

2. Трудности, связанные с изменением условий жизни в связи с началом обучения в вузе (необходимость самостоятельно обустроить свой быт и решать бытовые вопросы, которые раньше решали родители; внутренний конфликт между материальной зависимостью от родителей и стремление к сепарации от них; трудностями в общении с новым социальным окружением);

3. Трудности, обусловленные отличием характера учебной деятельности в вузе от характера учебы в школе. Сложность и объем

материала в вузе выше, форма организации занятий отличаются от школьных, большое внимание уделяется самообразованию и самостоятельной работе. Для того чтобы успешно адаптироваться к учебе в вузе необходимо формировать навыки самоконтроля, перестраивать когнитивные функции, овладеть основами тайм-менеджмента. Так же уже в процессе обучения возникает кризис и проблема учебной мотивации.

В отдельную группу трудностей, с которыми сталкивается современный студент, следует, по нашему мнению, отнести трудности, обусловленные негативным влиянием информационной среды и киберсоциализацией.

Современное студенчество в психологическом плане отличается от студенчества предыдущих поколений, поскольку оно принадлежит к цифровому поколению, для которого характерно клиповое мышление, практически неограниченный доступ к информации, высокая степень агрессивности информационной среды, интернет-социализация [86]. Негативное влияние информационных технологий, в которые погружен сегодняшний студент, усиливают и без того высокий учебный стресс и усложняют процесс адаптации к учебе в вузе. У цифрового поколения наблюдается «полная включенность в сетевую коммуникацию, виртуальное общение дает возможность быстро обмениваться информацией, осваивать новые способы заработка посредством интернет-технологий, но может приводить к искажению информации, релятивизму в суждениях и социальной депривации», – пишем мы в исследовании, проведенном ранее исследовании смысложизненных ориентаций молодежи цифрового поколения [25, с. 28].

Анонимность общения в интернете, приоритет интернет-общения над личным общением приводят к тому, что современные студенты часто прибегают к такой неконструктивной копинг-стратегии, как бегство-избегание. С одной стороны, само погружение в интернет и социальные сети может быть неконструктивной копинг-стратегией, если человек использует

это для дистанцирования от проблемы. Примером стратегии бегство-избегание является феномен хикикомори (буквально «находящийся в уединении»), которым называют японскую молодежь, отказывающуюся от социальной жизни и стремящуюся к крайней степени социальной изоляции вследствие различных личных и социальных факторов. Общение с внешним миром хикикомори осуществляют преимущественно через интернет-пространство. Такие люди часто не имеют работы и живут на иждивении родственников [25, с.30]. Феномен «хикикомори» оказывает влияние и на определенную часть российской молодежи, ориентированной на японскую молодежную субкультуру.

С другой стороны, учебная деятельность современного студента немислима без использования информационных технологий, которые значительно облегчают учебный процесс, существуют сообщества и аккаунты, способные оказывать эмоциональную и информационную поддержку студентам, способствующие их саморазвитию. В любом случае вычеркнуть информационные технологии из жизни современного студенчества невозможно и ненужно, мы перешли в формат цифровой культуры и имеем цифровое поколение, которое имеет свои особенности и наша задача состоит в том, чтобы повысить общий уровень его копинг-компетентности.

Рассмотренные кризисы студенческого периода жизни усугубляются, начиная с 2020-го года социальными катаклизмами: пандемией коронавируса, повлекшей введение дистанционного обучения; экономической и политической нестабильностью; постоянной информационной напряженностью в связи со спецоперацией. В целом можно говорить об агрессивной информационной среде в сети интернет, которая негативно воздействует на психику молодых людей. Адаптация к учебе в вузе затрудняется тем, что молодежь цифрового поколения подвержена, как верно отмечает А.Н. Таланова, кибераддикции – зависимости от интернета и социальных сетей, которая приводит к

когнитивным и речевым нарушениям, трудностям к коммуникации в реальном мире и затрудняет социализацию юношества [77]. Информационная агрессивность в интернете, по мнению Т.А. Фетисовой, в целом является чертой агрессивного поведения в интернет-коммуникациях, одной из разновидностью которых является троллинг, который активно используется для манипуляции общественным сознанием [88, с 187].

Студенчество является одним из наиболее активных пользователей интернета и социальных сетей и больше других социальных групп вовлечена в интернет-социализацию, особенностью которой является вовлеченность под воздействие «обобщенного другого», которая демонстрирует поддержание у молодежной аудитории потребительских и гедонистических ценностей и соответствующих им гендерных мифов и моделей поведения. Внушаемые молодежи модели поведения не всегда являются конструктивными с точки зрения копинг-поведения. Например, популярностью в соцсетях пользуется книга популярного блогера М.Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма» (2016). Данный автор учит искусству пофигизма – умению выделять главное в жизни и игнорировать неважное. Данная философия является, на наш взгляд, весьма противоречивой, поскольку может привести к безответственности, по сути это стратегия бегство-избегания и дистанцирования, которая не является конструктивной. С другой стороны, в книге Мэнсона есть и ряд позитивных рекомендаций, касающихся того, что страдание и трудности – это нормально, это часть повседневной жизни, без которой невозможен рост. Автор ссылается на исследование польского психолога К.Дабровского, который изучал людей, которые пережили Вторую мировую войну. Многие, из тех, кто пережил военную травму, полагали, что несмотря на все тяготы войны, именно пережитые трудности сделали их лучше, ответственнее, научили ценить жизнь [55, с.140]. В данном случае автор говорит о конструктивной копинг-стратегии положительная переоценка и стратегии преодоления.

Все указанные кризисы и трудностями, связанные с ними, происходят на фоне гормональных перестроек в организме, проблем, связанных с поиском партнера и построением отношений, все это вместе взятое делает студенческий возраст весьма непростым в жизни человека, от которого зависит во многом его будущее профессиональное и личностное самоопределение.

Выбираемые копинг-стратегии зависят от мышления студентов, их ценностей, представления о самих себе и когнитивной сфере в целом. Ряд исследователей Власюк Н. Н. [11], Борисова И. В. [14] указывают на взаимосвязь между копинг-поведением студентов вуза и их мышлением. В исследовании И. В. Борисовой, М. А. Нутриковой, Т. Н. Цыганковой представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей интеллекта и стратегий копинг-поведения студентов, установлена взаимосвязь между повышением показателей интеллекта студентов в ходе обучения и повышением конструктивности выбираемых копинг-стратегий: студенты 5 курса чаще прибегают к планированию в решении проблемы к стратегиям положительная переоценка, принятие ответственности, планирование решения проблемы. [14, с. 161]. Данное исследование говорит о том, что копинг-стратегии студентов поддаются коррекции и формированию и немаловажную роль здесь играет развитие именно когнитивной сферы студентов.

Таким образом, для студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности характерен ограниченный репертуар стратегий совладающего поведения. В ситуациях неопределенности наиболее характерными стратегиями копинг-поведения являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, бегство-избегание и дистанцирование, в меньшей степени – проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии. Для того чтобы формировать когнитивный компонент копинг-поведения необходимо формировать адекватную самооценку и оценку возникших ситуаций, отношение к себе как к сильной

личности, способной к разрешению любых ситуаций и отношения к ситуациям как разрешимым, развивать способности определять задачи, выбирать способы их достижения и контролировать достигаемые результаты. В связи с этим становится актуальным вопрос об условиях формирования конструктивных копинг-стратегии совладания у студентов педагогического вуза

1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии

Метод моделирование является на сегодняшний день одним из наиболее востребованных в психолого-педагогических исследованиях и развивается в двух направлениях:

1) как моделировании психики, под которым понимается знаковая или техническая имитация механизмов и результатов деятельности сознания человека (речь идет, например, о моделировании искусственного интеллекта);

2) как искусственное конструирование определенного вида человеческой деятельности. Речь идет о моделировании ситуаций, связывающих изучаемые психические феномены, то есть о психологическом моделировании. В данной работе психологическое моделирование используется для организации процесса формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

Моделирование как общенаучный метод нашел свое применение в области проектирования психического здоровья личности. Под моделью в широком смысле понимают идеальную или материально реализованную систему, отображающую комплекс существенных свойств и параметров изучаемого объекта и способную замещать его в процессе познания [63, с. 234]. Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность, применение и обновление модели.

Под формированием в психологии понимают целенаправленный процесс по приданию объекту определенных характеристик путем целенаправленного влияния на данный объект [63, с. 765]. В нашем исследовании речь идет о формировании конструктивных форм копинг-поведения с использованием методов арт-терапии.

Среди многообразия подходов и методов к формированию конструктивных копинг-стратегий студентов вузов мы предлагаем использовать методы арт-терапии. Под арт-терапией в широком мы понимаем направление психотерапии, основанное на исцеляющем воздействии искусства. Согласно определению американской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия рассматривается как вид лечебного воздействия творческой активности в контексте профессиональных отношений арт-терапевта с клиентами, имеющими те или иные психические заболевания, травмы или трудности психической адаптации, или теми, кто стремится к личному развитию [36, с. 34]. Исходя из данного определения мы можем говорить о двух направлениях в арт-терапии: клиническом (для тех, кто имеет медицинские диагнозы) и социальном (для людей, стремящихся к саморазвитию и самопознанию).

Современная арт-терапия имеет в своем арсенале много методов и направлений: изотерапия, танцевальная арт-терапия, музыкотерапия, песочная терапия, куклотерапия, сказкотерапия, фототерапия, кинотерапия, музейная арт-терапия, арт-терапия с использованием цифровых технологий и видеоарта. По нашему мнению, методы арт-терапии могут быть успешно использованы для формированию эффективных копинг-стратегий по нескольким причинам: 1) арт-терапия связана с креативностью, а мы предлагаем использовать ее методы для работы со студентами педагогического вуза, которые отличаются высоким уровнем креативности; 2) арт-терапия может использоваться на этапе диагностики и коррекции и помогает невербальным способом выразить психологические трудности, имеющиеся у студентов, снять, снизить общий уровень тревожности во

время стресса, развить коммуникативные навыки, смоделировать конструктивные формы копинг-поведения; 3) методы арт-терапии доступны и универсальны, в результате занятий клиент получает удовольствие, снижаются психологические защиты. Основными методами арт-терапии, используемыми нами, являются: визуализация, изотерапия, кинотерапия фототерапия как новые направления арт-терапии, элементы танцевальной терапии.

Отличия методов арт-терапии от других методов состоит в том, арт-терапия предоставляет экологичный глубинный доступ к скрытым характеристикам человека, к его подсознанию. Происходит это в экологичной форме: проигрывая в процессе творческой деятельности те ситуации, которые кажутся сложными в реальной жизни, человек вырабатывает конструктивные копинг-стратегии, может посмотреть на ситуацию со стороны, выбрать оптимальную стратегию решения проблемы, поскольку для нашего мозга нет разницы идет ли речь о реальной ситуации или это происходит воображаемо. Используя методы арт-терапии, мы можем смоделировать ситуацию успеха, повысить самооценку, обновить свои копинг-ресурсы, экологично прожить чувства тревоги, страха, вины и др.

Методы арт-терапии, по нашему мнению, могут быть эффективны как инструмент формирования конструктивных копинг-стратегий для молодежи цифрового поколения, испытывающей на себе большое влияние негативной информации и информационной стресс. Методы арт-терапии в этом случае помогают разгрузить наиболее экологично и в наиболее короткий промежуток времени нервную систему, способствуют релаксации, их можно применять самостоятельно, способствуют формированию новых нейронных связей и выработке конструктивных копинг-стратегий при стрессе, о чем свидетельствуют проведенные исследования.

Проблеме формирования эффективных копинг-стратегий средствами арт-терапия посвящено немало работ, исследования в этом направлении вызывают большой интерес у психологов и психотерапевтов, однако недостаточно изучены в нашей стране. Так А. Н. Терентьева провела исследование, которое доказывает эффективность арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий у лиц, служащих в органах внутренних дел, и испытывающих профессиональный стресс. Эмпирическое исследование показало, что у группы курсантов, которая занималась изотерапией, уровень стресса значительно снизился по сравнению с группой, где таких методов не применялось. Лица, служащие в органах внутренних дел постоянно в своей профессиональной деятельности встречаются со стрессом и склонны к быстрому выгоранию, исследование А.Н. Терентьевой доказывает эффективность применения методов арт-терапии для решения проблемы профессионального стресса и выгорания [51].

Ученые Р. А. Кутбидинова, Е. А. Пек исследовали влияние арт-терапии на формировании эмоциональной стабильности студентов вузов и пришли к следующим выводам: занимаясь арт-терапией, студенты становятся более эмоционально стабильными. «Арт-терапия, способствует снижению обидчивости, замкнутости, негативизма и способствует росту эмоционального равновесия», – пишет Е.А. Пек [54]. Об благотворном влиянии арт-терапии на человека во время стресса свидетельствует исследование М. Ю Чуевой, по мнению которого, арт-терапия способствует самопознанию и осознания и мира вокруг себя, ее методы эффективны при лечении депрессий, фобий, психосоматических заболеваний [87, с. 305].

Таким образом, проведенный анализ научной литературы по проблеме моделирования, позволяет нам заключить, что следующая модель по формированию конструктивных копинг-стратегий может считаться оптимальной.

Цель разработанной нами модели – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности. Модель включает в себя следующие этапы: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

1. Теоретический этап – изучение теоретических аспектов изучаемой проблемы.

2. Диагностический этап. На данном этапе мы провели диагностику копинг-стратегий у группы испытуемых и формировали мотивацию на активный психокоррекционный процесс.

3. Формирующий этап, представляющий собой расширение компетенции студентов в области способов преодоления стрессовых ситуаций. На данном этапе проводился лекторий по темам «Стресс и способы копинг-поведения», «Информационная агрессивность и способы ее преодоления», велась просветительская работа о конструктивных способах копинг-поведения. Этап включал в себя проведение арт-терапевтических сессий с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой (самоконтроль), понимание причин неконструктивного совладающего поведения; формирование копинг-ресурсов и конструктивного совладающего поведения.

4. Аналитический этап предполагает подведение итогов работы; закрепление полученных результатов; получение обратной связи от участников корректирующей программы об эффективности проведенной работы.

Результатом предложенной нами модели являются сформированные конструктивные копинг-стратегии у студентов педагогического вуза, что особенно важно в условиях агрессивной информационной среды.

Главным этапом моделирования является целеполагание – это самый сложный этап процесса моделирования. Состав цели можно определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня, построив тем самым «Дерево целей» по методике, разработанный В. И. Долговой [23, с. 87]. Опираясь на методику «Дерево целей», можно выделить следующие этапы в разработке модели нашего исследования:

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов средствами арт-терапии.

1. Теоретически изучить проблему формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности

1.1. Изучить сущность феномена копинг-поведения.

1.1.1. Изучить понятие «механизмы психологической защиты», теоретически обосновать взаимосвязь копинг-поведения и механизмов психологической защиты.

1.1.2. Изучить понятие «информационная агрессивность» и ее влияние на формирование неконструктивных копинг-стратегий, способы ее преодоления.

1.1.3. Провести классификацию копинг-стратегий.

1.2. Изучить специфику копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1.2.1. Изучить возрастные особенности студентов и специфику их копинг-поведения.

1.2.2. Теоретически обосновать выбор методов арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1.2.3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

1.3. Составить модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов средствами арт-терапии.

1.3.1. Изучить специфику понятия системного подхода, «дерева целей» и применения метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.3.2. Составить «дерево целей» по проблеме исследования

1.3.3. Сконструировать модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по проблеме формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования. Подобрать диагностические методики

2.2. Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.3. Представить описание опытно-экспериментальное исследование по проблеме формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности

3. Разработать программу формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3.1. Проанализировать результаты опытно экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3.1.1. Определить показатели компонентов формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза

3.1.2. Составить пояснительную записку к программе формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности

3.1.3. Составить конспекты занятий по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием средств арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3.2. Провести анализ результатов опытно – экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностику показателей, идентифицированных в п. 3.1.1.

3.2.2. Описать результаты исследования, полученные после формирующего эксперимента.

3.2.3. Выполнить статистический анализ различий полученных результатов до и после формирующего эксперимента с помощью критерия Уилкоксона.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации психологам, кураторам групп и студентам по использованию методов арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий

3.3.1. Разработать технологическую карту психолого-педагогического формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

В общем виде модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов представлена на рисунке 1.

Генеральная цель

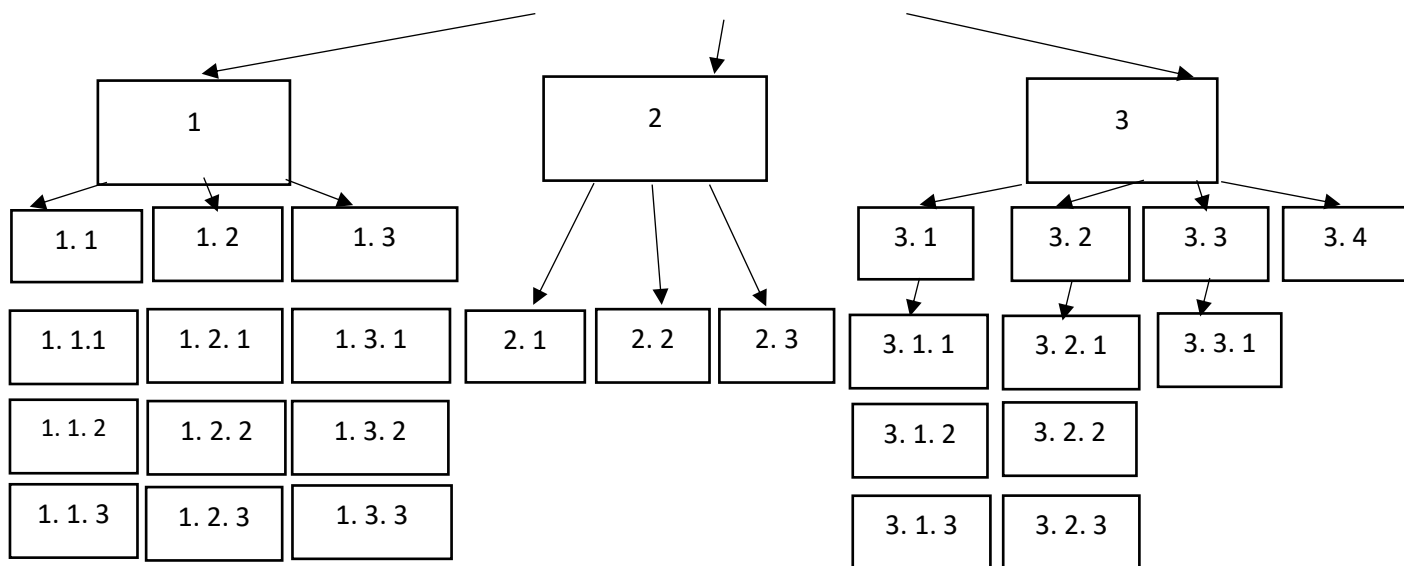


Рисунок 1 – Графическая модель «Дерево цели» по формированию средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности

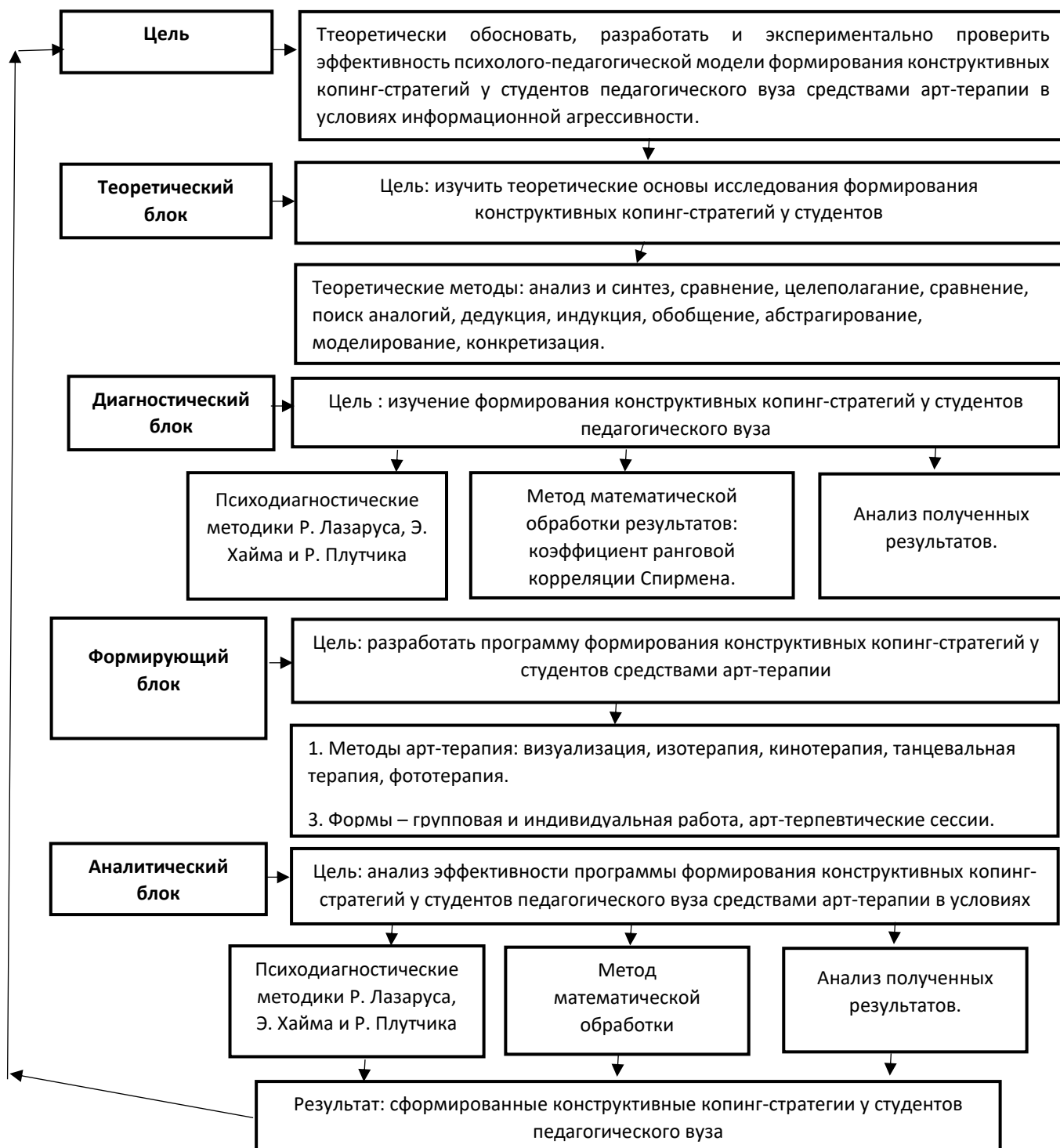


Рисунок 2 – Модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности

Таким образом, в работе была составлена модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием средств арт-терапии. Основными этапами модели

являются: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический, результативный. Разработанная нами модель включает в себя методики диагностики и методы работы в рамках реализации программы. Основными методами арт-терапии, используемыми нами, являются: визуализация, изотерапия, кинотерапия, фототерапия, элементы танцевальной терапии.

Выводы по первой главе

Таким образом, проблема «копинг-поведения» является междисциплинарной и интересует психологов, педагогов, антропологов и социологов, поскольку связана с управлением стрессом и адаптацией к нему. Копинг-поведение – это понимаем осознаваемые, сознательно выбираемые личностью, когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые она использует для адаптации к стрессу и его преодолению. Феномен «копинг-поведения» тесно связан с понятием «психологическая защита», обозначающим неосознаваемые психические процессы, направленные на снятие тревоги. В отличие от копинг-поведения, которое носит осознаваемый характер, психологическая защита имеет бессознательную природу и дает личности время для успешной адаптации к сложной жизненной ситуации, сначала работают механизмы психологической защиты, затем – копинг-стратегии.

Особенностями копинг-поведения студентов педагогического вуза является узкий репертуар стратегий совладающего поведения, склонность к эмоциональному типу реагирования, дистанцированию и бегству-избеганию, недостаточная сформированность проблемно-ориентированных (когнитивных) стратегии. Современные студенты принадлежат к цифровому поколению, которому сложно выстраивать конструктивные копинг-стратегии в реальной жизни в силу зависимости от информационной среды, подверженности манипуляции, агрессивности данной информационной среды, высокому риску подвергнуться троллингу и интернет-буллии. Следовательно, можно заключить, что молодежь

цифрового поколения испытывает не только возрастные и профессиональные стрессы, но так же стрессы, обусловленные киберсоциализацией, поэтому особенно важно формировать у нее конструктивные способы копинг-поведения.

Нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии, характеризующаяся целостностью и согласованностью, составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

На первом этапе исследования – организационно-подготовительном (2021) – мы определили проблему исследования (недостаточная сформированность конструктивных форм копинг-поведения студентов педвуза), методологические, теоретические основания исследования; подобрали и проанализировали, а также обобщили научную, методическую литературу, чтобы определить степень изученности вопроса; определили научный аппарат нашего исследования.

Затем, в ходе второго, опытно-поискового этапа (2022 год) мы реализовали подобранные методики.

В ходе третьего, обобщающего этапа (2022) мы провели как количественный, так и качественный анализ полученных нами данных, проверили гипотезы исследования и сформулировали выводы.

В ходе выполнения работы мы использовали следующие дополняющие друг друга теоретические методы (синтез, анализ, сравнение, дедукция, целеполагание, обобщение, индукция, конкретизация, абстрагирование и моделирование); эмпирические методы (анкетирование, тестирование по психодиагностическим методикам и констатирующий эксперимент) и, наконец, статистические методы для обработки информации (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, а также Т-критерий Уилкоксона).

Для изучения особенностей копинг-стратегий поведения у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности мы использовали следующие методики: 1) тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»; 2) методику психологической диагностики

механизмов копинга Э. Хайма; 3) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана).

Дадим краткую характеристику методов и методик исследования. Под методами исследования мы понимаем способы, позволяющие решить задачи и достичь цели исследования, при помощи которых исследователь получает информацию об изучаемом предмете.

Анализ литературы – метод, необходимый при проведении научных исследований. Он заключается в разделении (умственного или реального) целого на части, которая осуществляется при изучении какого-либо явления [63, с. 45].

Систематизация – это мыслительная деятельность, в ходе которой изучаемые объекты организуются в некую систему на базе выбранного критерия. Важнейшим видом систематизации является классификация, т. е. распределение объектов по группам на основе установления сходства и различия между ними. Систематизации предшествует анализ, синтез, обобщение и сравнение. Объективным условием для осуществления систематизации знаний является логическая структура, в которой различаются основные, исходные и более частные понятия [63, с. 115].

Обобщение – это операция логического мышления, в процессе которой можно перейти от конкретных, частных фактов, событий к их мыслительной идентификации (индукция). Обобщения связано с анализом, синтезом, абстракцией, сравнением [63, с. 98]. Базовые формы обобщения реализуются в сознании человека еще на уровне восприятия, определяя такую особенность восприятия как константность.

Анализом называют теоретический метод исследования, выделение отдельных частей объекта, обнаружении его свойств и фиксации непосредственно данного, лежащего на поверхности общего [63, с. 45]. Под синтезом мы понимаем этап познавательной деятельности сознания, заключающийся в процессе соединения ранее разрозненных вещей или

понятий в единое целое с целью получения представления о связях между ними [63, с. 114]

Моделирование – метод научных исследований, который позволяет достаточно полно изучить объект как определенную мысленно представленную систему (модель), которая отражает определяющие характеристики объекта. [63, с. 118].

Модель (научная) – представление объекта в виде определенной системы качественных характеристик. Важное достоинство моделирования - это возможность целостного восприятия объекта и получения научной информации о нем [63, с. 149].

Моделирование в научных исследованиях используется, чтобы найти оптимальный путь достижения того или иного качества (например, как в нашем случае, конструктивных копинг-стратегий), а также для диагностики свойств объекта, управления образовательными, познавательными, поведенческими и иными процессами, прогнозирования и проектирования развития изучаемого феномена в дальнейшем.

Еще один метод исследования – это целеполагание, которое предусматривает определение главной цели и затем ее дефрагментацию на группу подцелей, а затем анализ методов их достижения. Это важный метод при осуществлении практики. Он состоит в формировании цели, идеального образа желаемого объекта или состояния, для дальнейшего ее воплощения в реальном результате деятельности исследователя. [63, с. 165].

Важнейшим эмпирическим методом (особенно в психологических исследованиях) является эксперимент. Это активное вмешательство исследователя в процесс. Это вмешательство помогает изучить свойства исследуемого объекта [63, с. 226]. Экспериментатор может произвольно менять условия эксперимента, также наблюдать последствия данных изменений.

Объективное существование, а также выявление свойств, закономерностей изучаемого феномена того или иного явления или факта

устанавливается с помощью констатирующего эксперимента. – метод Запланированное осуществление, а также регистрация изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, осуществляется с помощью формирующего эксперимента. Этот метод позволяет выявлять закономерности развития, воздействуя на исследуемый объект активно и целенаправленно.

Также важный метод психологической диагностики - тестирование, использование теста - системы стандартизированных вопросов и задач, ответы на которые имеют определенную шкалу значений. Тестирование применяют для стандартизации измерения индивидуальных различий [63, с. 126].

Рассмотрим методики, используемые нами на опытно-экспериментальном этапе исследования. Подробное описание методики представлено в приложении 1.

1. Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Эта методика, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, позволяет определить копинг-механизмы и способы преодоления сложных, стрессовых жизненных ситуаций. Опросник Лазаруса считается первой стандартной методикой измерения копинга. Методика была адаптирована в 2004 году Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюковой и М. С. Замышляевой, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л. И. Вассерманом, Б. В. Иовлевым и др.

Совладание с жизненными трудностями, по мнению авторов методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как стрессогенные и превышающие его ресурсы. Задача совладания со стрессом состоит в том, чтобы преодолеть трудности и уменьшить их отрицательное воздействие на личность путем разрешения проблемной ситуации, или избежать этих трудностей.

Эффективность стратегии зависит от конкретной ситуации, от ресурсов личности, которые позволяют ее преодолеть. Адаптивность или дезадаптивность каждой копинг-стратегии зависит непосредственно от ситуации [102]. Одни и те же стратегии могут быть эффективными и мешать в другой ситуации. Но Лазарус выделяет ряд психосоциальных факторов, которые способствуют успешной адаптации к стрессовым ситуациям вне зависимости от типа этих ситуаций. К ним относят комплекс адаптивных индивидуально-типологических (в первую очередь, когнитивно-стилевых) особенностей личности: оптимизм и копинг-компетентность, самоуважение и жизнестойкость и так далее. Успешному преодолению стрессогенной ситуации в значительной степени способствуют надежные социальные связи, возможность получения поддержки.

2. Тест Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций»

Эта методика позволяет выявлять метод сопротивления стрессом. Мы выбрали эту методику по следующим причинам:

1) она дает возможность исследовать неадаптивные формы копинг-стратегий у лиц в стрессовых ситуациях, для последующей коррекции их копинг-поведения;

2) данная методика позволяет проводить индивидуальную или групповую психотерапию, выявляют неадаптивные копинг-стратегии и затем их корректировать и формировать адаптивное копинг-поведение;

3) дает возможность составлять психопрофилактические и психогигиенические программы с целью формирования адаптивных форм копинг-поведения для здоровых, но подвергающихся стрессу, и для больных пограничными расстройствами психики лиц.

Методика для психологической диагностики копинг-стратегий, иначе копинг-механизмов Хайма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы [100]. Методика

Хайма, по нашему мнению, позволит уточнить и дополнить результаты, полученные по методике Р. Лазаруса, так как Лазарус не делит копинг-стратегии на конструктивные/неконструктивные, а для целей нашего исследования это важно для последующей коррекции копинг-поведения. Диагностика Хайма позволяет распределить выбираемые студентами копинг-стратегии на эмоциональные, поведенческие и волевые, что так же важно для коррекции.

3. Опросник «Индекс жизненного стиля» разработан на основе психоэволюционной теории Плутчика и структурной теории личности Келлермана [75]. Опросник позволяет диагностировать систему механизмов защиты от стресса и выявить ведущие механизмы, а также оценивать степень выраженности каждого из них.

Понятие механизма психологической защиты заимствовано из психоанализа, им называют неосознаваемые психические процессы, уменьшающие отрицательные переживаний при стрессе. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления. Келлерман и Плутчик выделяют следующие восемь защитных механизмов психики: отрицание, вытеснение, замещение, интеллектуализацию, компенсацию, проекцию, реактивные образования.

Концепты «механизмы психологической защиты» и «копинга» имеют схожую природу, и первые, и вторые описывают способы преодоления и адаптации к стрессу. Разница состоит в том, что механизмы психологической защиты – это неосознаваемые механизмы, используемые психикой, а копинг-поведение – это осознаваемые стратегии [22]. Для целей нашего исследования представляется важным отследить, как тот или иной тип копинг-поведения связан с каким-либо механизмом психологической защиты.

Важное значение для нашего исследования имеет раздел, посвященный методам математической статистики. Этот раздел связан с проведением выборочных исследований, которые включают свойства

различных схем организации выборок и созданием методов проверки и оценивания гипотез.

Математическая обработка сводится к оперированию со значениями признака, полученными в результате тестирования испытуемых. Чтобы подтвердить результаты исследования мы используем математико-статистический метод T – критерий Уилкоксона. Критерий позволяет оценить различия данных, полученных в результате эксперимента. При этом данные получаются в двух отличных друг от друга условиях на одной и той же группе испытуемых. Критерий позволяет определить направление изменений, а также их амплитуду, он позволяет определить, насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом. При расчете критерия T — Уилкоксона производят ранжирование абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воздействия— в нашем случае речь идет о воздействии методов арт-терапии на группу испытуемых). Когда производится ранжирование, знаки разностей не учитываются, но затем наряду с общей суммой рангов мы находим отдельно сумму рангов, для положительных, и для отрицательных сдвигов. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений оказывается большей, то соответствующая ему сумма рангов также оказывается больше. Этот сдвиг, как и в случае критерия знаков, называется типичным, а противоположный, то есть меньший по сумме рангов — нетипичным. Эти два сдвига дополняют друг друга. Критерий Уилкоксона основан на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем T эмпирическое.

Расчет T-критерия производится по формуле [67]:

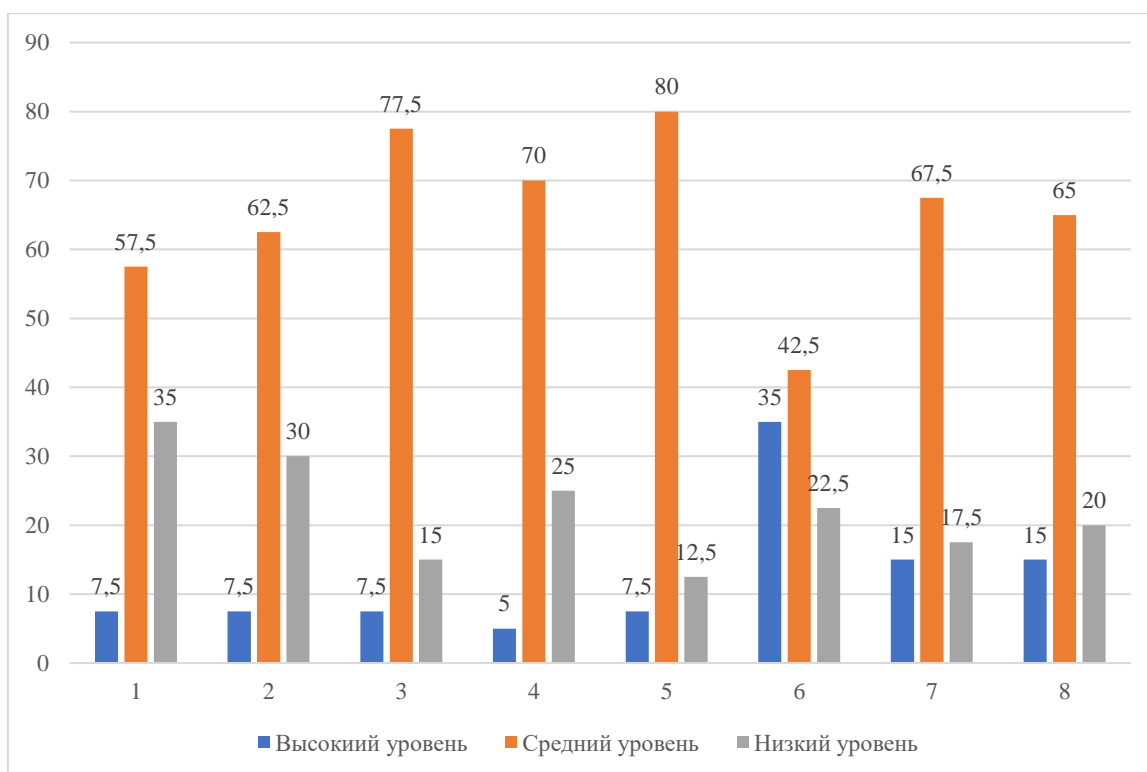
$T = \sum Rr$, где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Таким образом, исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности шло в три этапа: поисково-

подготовительный, опытно–экспериментальный и контрольно–обобщающий. Также мы осуществили выбор методов и психодиагностических методик, подобранные нами диагностические методики позволят всесторонне проанализировать копинг-поведение студентов педагогического вуза с точки зрения продуктивности-непродуктивности и используемых механизмов психологической защиты, оценить эффективность методов арт-терапии на формирования конструктивных копинг-стратегий..

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось путем тестирования студентов первых-вторых курсов педагогического вуза в возрасте 19-20 лет во втором семестре. В эксперименте принимали участие студенты-педагоги филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юноши и 27 девушек. Студенты в целом положительно относятся к процессу обучения и будущей специальности. Обучение проходят успешно (сданы сессии, нет академических долгов). Конфликты в учебных группах редки. Студенты разные по темпераменту и степени выраженности коммуникативных навыков. Для достижения цели исследования нам было необходимо определить копинг-стратегии, которые используют студенты. Для этого мы использовали копинг-тест Р. Лазаруса.



Примечание 1 – 1. Конфронтационный копинг; 2. Планирование решения проблемы; 3. Самоконтроль; 4. Поиск социальной поддержки; 5. Принятие ответственности; 6. Бегство-избегание; 7. Дистанцирование; 8. Положительная переоценка

Рисунок 3 – Распределение результатов диагностики копинг-стратегии студентов педагогического вуза по методике Р. Лазуруса

Из диаграммы, представленной выше можно увидеть, что у студентов-педагогов преобладает сформированность следующих копинг-стратегий: бегство-избегание (35% – 14 чел.); положительная переоценка (15 % – 6 чел.); планирование решения проблемы (15 % – 6 чел.). Охарактеризуем каждую копинг-стратегию.

Стратегия конфронтации (выбрали 7,5% респондентов – 3 чел.) предполагает разрешение проблемной ситуации за счет противостояния ей. Данная стратегия предполагает импульсивность, враждебность, конфликтность, затруднения при планировании действий и прогнозирования результата, упрямство. Копинг-действия при конфронтации часто становятся результатом разрядки эмоционального напряжения, что проявляется в конфликтах. Хотя стратегия конфронтации

часто рассматривается как неадаптивная, при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные границы и интересы, что так же важно в профессии педагога.

Стратегия дистанцирования (выбрали 7,5% респондентов – 3 чел.) предполагает попытки преодоления негативных эмоций в связи со стрессогенной ситуацией за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. Данная стратегия может быть как адаптивной, так и неадаптивной при частом использовании.

Стратегия самоконтроля (выбрали 7,5% респондентов – 3 чел.) предполагает подавление и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, что в целом является благоприятным в ситуации стресса. Будущий педагог должен тренировать у себя навыки самоконтроля, поэтому мы будем рассматривать данную стратегию как конструктивную и будем ее формировать.

Поиск социальной поддержки (выбрали 5% респондентов – 2 чел.) – стратегия разрешения проблемы с помощью привлечения социальных ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Этой стратегии свойственны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, сочувствия и помощи, стремлением быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания. У студентов педагогического вуза данная стратегия не достаточно разработана, что указывает на то, что они не знают, куда обратиться за помощью в трудностях, связанных с учебным процессом, что необходимо корректировать.

Стратегия принятия ответственности (выбрали 7,5% респондентов – 3 чел.) отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными поступками и их последствиями, готовность анализировать свое поведение. Ответственность – важное качество для будущего педагога, поэтому мы рассматриваем данную стратегию как конструктивную и будем ее формировать.

Стратегия бегства-избегания (выбрали 35% респондентов – 14 чел.) – наиболее часто используемая среди студентов педвуза, предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. Реализация стратегии избегания предполагает неконструктивные формы копинг-поведения: отрицание или игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, вспышки гнева, погружение в фантазии, компульсивное переедание, употребление алкоголя и седативных препаратов, чтобы снизить чувство тревоги. Многие исследователи рассматривают эту стратегию как неадаптивную, но это не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях [55, с. 35]. Большинство респондентов выбрало именно данную стратегию, которая является неконструктивной, поэтому она будет подвергнута коррекции.

При стратегии планирования решения проблемы (выбрали 15% респондентов – 6 чел.) человек целенаправленно анализирует ситуацию, и затем планирует собственные действия с учетом прошлого опыта, имеющихся ресурсов, объективных условий. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей, что важно для будущих педагогов, поэтому мы будем данную стратегию формировать [58, с. 112].

Стратегия положительной переоценки (выбрали 15% – 6 чел.) предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее переосмысления в положительном ключе и рассмотрения ее как стимула для личностного роста по типу «все, что не происходит – все к лучшему». Эту стратегию отличает ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, что положительно влияет на личность будущего педагога, поэтому мы будем данную стратегию формировать.

Таким образом, результаты диагностики показали, что у студентов недостаточно сформированы адаптивные копинг-стратегии такие как, самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Объектами коррекции будут неадаптивные копинг-стратегии, выбираемые студентами: бегство-избегание, дистанцирование, конфронтация. Разработанная нами программа с использованием средств арт-терапии будет способствовать повышению конструктивных копинг-стратегий и понижению неконструктивных.

Для того чтобы определить, какие из используемых копинг-стратегий относятся к когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере, мы использовали диагностику Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций».

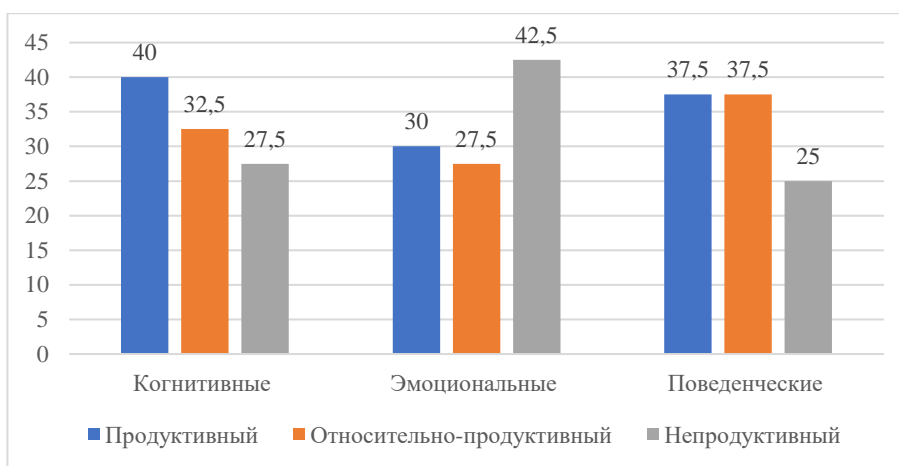


Рисунок 4 – Распределение результатов констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций»

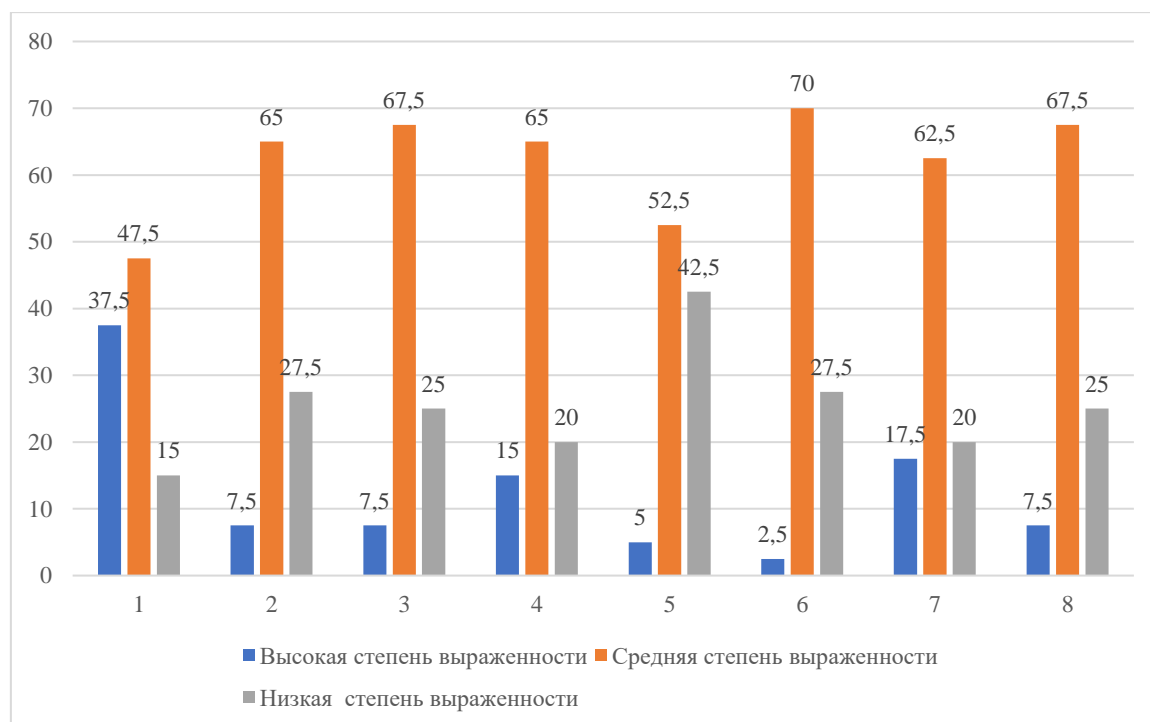
В результате диагностики Э. Хайма были изучены когнитивные копинг-стратегии студентов педагогического вуза: у 40 % испытуемых (16 чел.) выявлены продуктивные копинг-стратегии (установка собственной ценности, сохранение самообладания, проблемный анализ); у 32,5 % (13 чел.) относительно продуктивные копинг-стратегии (придача смысла, относительность, религиозность); 27,5 % (11 чел.) выбрали непродуктивные копинг-стратегии (растерянность, смирение, игнорирование, диссимуляция). Важно корректировать эти пассивные формы поведения, сводящиеся к отказу от преодоления трудностей из-за неверия в свои ресурсы.

Из эмоциональных копинг-стратегий продуктивные продемонстрировали стратегии 30 % (12 чел.) испытуемых (протест, оптимизм); относительно-продуктивные стратегии – 27,5 % (11 чел.) (эмоциональная разрядка; пассивная кооперация); непродуктивные стратегии – 42,5 % (17 чел.) (подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность). Таким образом, у студентов педагогического вуза преобладают непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии, которое и будут подвергнуты нами коррекции методами арт-терапии.

Среди поведенческих копинг-стратегий продуктивными являются 37 % (15 чел.), это стратегии предполагают сотрудничество, альтруизм, поиск поддержки в ближайшем социальном окружении. Относительно-продуктивными стратегии выбрали 37 % (15 чел.) студентов и они заключаются в компенсации и отвлечение, конструктивной активности. Непродуктивные стратегии выбрали 26 % (10 чел.) студентов, они заключаются в активном избегании и отступление и будут подвергнуты коррекции.

В целях определения наиболее распространённых среди испытуемых механизмов психологической защиты мы провели тестирование по опроснику «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

В таблице представлены средние результаты тестирования для 40 испытуемых.



Примечание 2 – 1. Отрицание; 2. Подавление; 3. Регрессия; 4. Компенсация; 5. Проекция; 6. Замещение; 7. Интеллектуализация; 8. Реактивные образования

Рисунок 5 – Распределение результатов констатирующего этапа эксперимента по методике Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля»

В таблице представлены средние результаты тестирования для 40 испытуемых.

Анализ результатов тестирования показал, что наиболее распространёнными механизмами психологической защиты у испытуемых являются отрицание (среднее значение – 78), регрессия (среднее значение – 17) и интеллектуализация (среднее значение – 45).

Сопоставление результатов тестирования показало, что в одной и той же группе испытуемых наиболее распространёнными являются три механизма психологической защиты (отрицание, интеллектуализация, компенсация) и три копинг-стратегии (бегство-избегание, положительная переоценка, дистанцирование), которые, очевидно, соотносятся между собой. Это сопоставление можно объяснить так: копинг-стратегия «бегство-избегание» и отрицание как механизм психологической защиты соотносятся, поскольку являются неконструктивными стратегиями и сводятся к стремлению дистанцироваться от стрессогенного фактора.

Положительная переоценка и интеллектуализация соотносятся, поскольку являются конструктивными стратегиями и сводятся к положительному переосмыслению стрессогенного фактора.

Дистанцирование и компенсация соотносятся, поскольку являются неконструктивными стратегиями и сводятся, с одной стороны, к избеганию стрессогенного фактора, а с другой стороны (что ее отличает от бегства-избегания и отрицания) сопровождаются интенсивной деятельностью, призванной заместить, отвлечь от стрессогенного фактора.

Используем метод математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для доказательства связи между следующими механизмами психологической защиты (далее – МПС) (по Плутчику) и копинг-стратегиями (по Лазарусу), наиболее распространёнными среди испытуемых.

В качестве сопоставляемых шкал возьмём результаты по указанным механизмам психологической защиты и копинг-стратегиям у всех испытуемых.

Таблица 1 – Соотношение наиболее распространённых среди испытуемых механизмов психологической защиты и копинг-стратегий

Копинг-стратегии	Механизмы психологической защиты	Коэффициент корреляции
Бегство-избегание	Отрицание	0, 62896*
Положительная переоценка	Интеллектуализация	0, 55366*
Дистанцирование	Компенсация	0, 51046*

* Корреляция на уровне значимости 0,05

Результаты исследований распространённости механизмов психологической защиты (отрицания, интеллектуализации и компенсации) и распространённости механизмов психологической защиты (бегство-избегание, положительная переоценка, дистанцирование) студентов (N=40) представлены в таблице 2 ПРИЛОЖЕНИЯ 3.

Таким образом, наиболее распространённые среди испытуемых МПС (по Плутчику) и копинг-стратегии (по Лазарусу), соотносятся между собой. Это подтверждается статистически значимой степенью корреляции, определенной по методу Спирмена.

Отметим, что из трех наиболее распространённых пар МПС / копинг-стратегий только одна пара является адаптивной – положительная переоценка / интеллектуализация. Остальные два пары являются дезадаптивными, следовательно, может быть предпринята попытка корректировки этих МПС и копинг-стратегий с помощью методов арт-терапии для оценки эффективности данных методов.

Выводы по второй главе

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности реализовывалось в три этапа: поисково – подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий. В ходе исследования был осуществлен выбор методов и психодиагностических методик, подобранные нами диагностические методики позволяют всесторонне проанализировать копинг-поведение студентов педагогического вуза с точки зрения продуктивности-непродуктивности и используемых механизмов психологической защиты. Для диагностики мы использовали следующие методики:

1. Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
2. Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций»
3. Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

Исследование проводилось путем тестирования студентов первых-вторых курсов ЮУрГГПУ в возрасте 19-20 лет во втором семестре. В эксперименте принимали участие студенты филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юноши и 27 девушек.

Тест Лазаруса показал, что у студентов педагогического вуза преобладает сформированность следующих копинг-стратегий: бегство-избегание (35% – 14 чел.); положительная переоценка (15 % 6 чел.); планирование решения проблемы (15 % – 6 чел.). Неконструктивной является стратегия «бегство-избегание», поэтому мы будем ее корректировать. Мы хотим сформировать следующие конструктивные копинг-стратегии: самоконтроль (выбрали 7,5 % респондентов – 3 чел.); поиск социальной поддержки (выбрали 5 % респондентов – 2 чел.); принятие ответственности (7,5 % - 3 чел.), стратегия планирования решения

проблемы (15 % - 6 чел); положительная переоценка (15 % - 6 чел). Хотя стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка выбрали большое количество респондентов, мы считаем необходимым формировать данные стратегии у тех, у кого они несформированны.

В результате диагностики Э. Хайма были изучены копинг-стратегии в зависимости от сферы психики: когнитивные, эмоциональные и поведенческие, - что дает понимание на какую сферу психики нам надо воздействовать при разработке корректирующей программы. По каждой из сфер были выявлены продуктивные, относительно-продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. Когнитивные копинг-стратегии студентов педагогического вуза у 40 % испытуемых (16 чел.), среди них выявлены продуктивные копинг-стратегии; у 32,5 % (13 чел.) относительно продуктивные копинг-стратегии; 27,5 % (11 чел.) выбрали непродуктивные копинг-стратегии.

Среди эмоциональных копинг-стратегий продуктивные продемонстрировали 30 % (12 чел.) испытуемых; относительно-продуктивные – 27,5 % (11 чел.); непродуктивные – 42,5 % (17 чел.). Можно заключить, что у большинства испытуемых преобладают непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии такие, как подавление эмоций, покорность судьбе, самообвинение, агрессивность, которые будут подвергнуты нами коррекции методами арт-терапии.

Среди поведенческих копинг-стратегий продуктивными являются 37 % (15 чел.), относительно-продуктивными 37 % (15 чел.), непродуктивными – 26 % (10 чел.). Непродуктивные поведенческие копинг-стратегии такие, как активное избегание, отступление будут подвергнуты нами коррекции.

Тестирование по опроснику «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана показало, что наиболее распространёнными механизмами психологической защиты у испытуемых являются отрицание (среднее значение – 78), компенсация (среднее значение – 17) и интеллектуализация (среднее значение – 45).

Мы использовали методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для доказательства связи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями (по Лазарусу), наиболее распространёнными среди испытуемых и пришли к выводам, что 1) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии бегство-избегание и МПС отрицание статистически значимо отличается от нуля; 2) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии дистанцирование и МПС компенсация статистически значимо отличается от нуля; 3) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии положительная переоценка и МПС интеллектуализация статистически значимо отличается от нуля.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-поведения студентов педагогического вуза подтверждена.

Комплексная диагностика по всем трем методикам показала, что необходимо формировать конструктивные копинг-стратегии у студентов педагогического вуза для успешного преодоления стресса и будущей профессиональной деятельности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГСТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ АГРЕССИВНОСТИ

3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности

Формирующий этап работы – это программа практических занятий. Программа занятий разработана на основе рекомендаций таких авторов, как И. А. Копытин [36], В. И. Долгова [23], Т. Ю. Качмашева [32], Н. Г. Мартновой [49], А. Ю. Маленковой [69], Л. М. Войтенко [14], А. С. Черепанов [122], И. А. Мешкова [36], С. В. Пермина [60].

Пояснительная записка. Современная российская молодежь подвержена большому количеству стрессовых факторов, среди которых можно выделить как внешние (экономическая и политическая нестабильность, усиливающаяся агрессивность информационной среды, интенсивные учебные нагрузки в период сессий), так и внутренние (возрастные новообразования, поиск себя, социальная незрелость при зрелости физиологической). Для того чтобы справиться с данными стрессорами человек выбирает определенное копинг-поведение.

Копинг-поведение рассматривается нами вслед за Р. Лазарусом [101] и Э. Хаймом [100] как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями социума и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше преодолеть стрессовую ситуацию, ослабить и смягчить ее агрессивное влияние на личность. Копинг-стратегии – это когнитивные, эмоциональные, поведенческие механизмы,

которые использует личность для совладания со стрессом. Данные стратегии могут быть как конструктивными, так и неконструктивными.

Студентам педагогического вуза особенно важно формировать у себя конструктивные копинг-стратегии, поскольку их будущая профессиональная деятельность связана со сферой «человек – человек», в которой будущие педагоги могут столкнуться со множеством трудных жизненных ситуаций, и в которой очень высок уровень профессионального выгорания. Так же молодежь является активным пользователем цифрового пространства, которое в последнее время в силу происходящих политических и экономических событий становится агрессивным, имеет место быть заведомая дезинформация с целью манипулирования сознанием, обилие «плохих» новостей вводит человека в состояние перманентной тревоги и стресса. Чтобы справиться с этим, человек должен повышать общий уровень стрессоустойчивости и нарабатывать конструктивные копинг-стратегии такие, как поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, оптимизм, самоконтроль и др. По нашему мнению, эффективным методом для этого может служить арт-терапия как метод психотерапии, основанный на использовании художественного творчества.

Данная коррекционно–развивающая программа основана на применении методов арт-терапии, она включает в себя : 1) индивидуальную коррекцию – развитие у испытуемых рефлексии, позволяющей осознавать собственные ресурсы, что будет способствовать улучшению самоотношения и склонности прибегать к более эффективным способам совладания со стрессом; 2) групповую коррекцию в рамках проводимой серии тренинговых занятий (арт-терапевтических сессий) – коррекция имеющихся в опыте поведения способов совладания со стрессом и обогащение поведенческого репертуара.

Цель коррекционной работы: формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

Задачи коррекционной работы:

1. Повышение психологической компетентности студентов, формирование представлений о механизмах стресса и конструктивных способах его преодоления.
2. Формирование поведенческого компонента копинг-поведения, развитие коммуникативной компетентности, стабилизация отношений с группой сверстников, развитие стратегии поиска социальной поддержки.
3. Коррекция эмоционально-волевой сферы студентов, обучение методам релаксации и самоконтроля, снятия эмоционального напряжения.
4. Формирование когнитивного компонента копинг-поведения, повышение общей стрессоустойчивости, осознание и мобилизация внутренних ресурсов личности для совладания со стрессом.

Участниками коррекционной программы являлись студенты педвуза, которые имели бы неконструктивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты по результатам диагностики (копинг-поведение в стрессовых ситуациях Р. Лазаруса; методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хайма; методика по изучению механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана) в количестве 40 человек.

Принципы реализации программы:

Данная программа предполагает гуманистическую позицию психолога и направлена на развитие у студентов педагогического вуза гибких адаптивных копинг-стратегий, которые будут наиболее уместны в каждой конкретной ситуации. Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности. Большое внимание также уделяется развитию у будущих педагогов социальных и коммуникативных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Предложенная программа проводится поэтапно, каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому

человек постепенно углубляется в процесс самопознания, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения. В ходе коррекционного взаимодействия были использованы следующие принципы и подходы: 1) принцип единства теории и практики; 2) принцип «от простого к сложному»; 3) принцип системности; 4) принцип развития; 5) принцип активности; 6) личностный подход.

Разработанная нами программа базируется на фундаментальных принципах арт-терапии, а также на принципах системной арт-терапии А. И. Копытина [35]. Научно-методологическими и нормативно-правовыми основаниями программы являются работы Р. Лазаруса и Э. Хайма по копинг-поведению [101; 133], теория психологической защиты (З.Фрейд, В.И. Долгова, О.А. Кондратьева); системная арт-терапия И. А. Копытина [35], конвенция по защите прав человека, профстандарт педагога-психолога¹, федеральный закон «О персональных данных»².

Используемые методы арт-терапевтической работы: визуализацию; изотерапия; мандалатерапия; метод коллажирования; музыкотерапия³; фототерапия и использование цифровых технологий; кинотерапия; элементы танцевальной арт-терапии.

В качестве дополнительного метода в процессе проведения корректирующей программы использовался метод наблюдения. В ходе реализации данного метода проводится наблюдение за поведением студентов в новых условиях тренинга, отмечаются определенные параметры его поведения. В ходе наблюдения можно отметить моменты, которые вызывают наибольший эмоциональный дискомфорт. Путем наблюдения выбираются студенты, на которых следует сделать особый акцент в процессе арт-терапевтической работы (возбудимые, раздражительные, эмоционально неустойчивые, или наоборот замкнутые,

¹ От 24.07.2015 № 514 с 1 января 2017

² От 27.07.2006.

³ В качестве фона почти в каждой технике можно ставить музыкальное сопровождение релаксирующего характера. Это могут быть звуки дельфинов, шум дождя, пение птиц. Музыка усилит арт-терапевтический эффект;

робкие, застенчивые). Так же в своей программе мы использовали методы беседы, элементы тренинговой работы и метод визуализации.

Среди корректирующих программ, использующих методы арт-терапии, наиболее значимыми для нашего исследования являются следующие:

1. Беца Ю. С. «Программа психолого-педагогической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе с использованием методов арт-терапии» [6], которая включает в себя методы арт-терапии и авторские упражнения такие, как выполнение фото-коллажа на тему «Наша группа», создание портрета группы в глиняном поле, рисунок группы «Мы в будущем», изготовление групповой картины из шерсти «Какой мы видим нашу группу» и др.

2. Качмашева Т. Ю., Тимина Е. А. «Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни» [28] (2011). Целью программы является создание психолого-педагогических условий для адаптации клиентов-инвалидов, через повышение самооценки на основе формирования у них позитивного отношения к прошлому жизненному опыту; развитие способности к эмпатии как одного из важнейших качеств личности, определяющих способность человека к взаимопониманию с другими людьми. Программа составлена на основе методов изотерапии. Авторы предлагают много интересных упражнений, связанных с метафорой «дорога жизни», например участникам предлагается изобразить свою жизнь как дорогу, оценить уроки своего жизненного опыта, построить планы на будущее.

3. Н. Г. Мартынова. «Арт-терапевтическая программа сопровождения женщин в условиях кризисного центра». [31]. Целью программы является снижение негативной эмоциональной напряженности в процессе творчества. В программе доказывается эффективность арт-терапии в психокоррекции при переживании кризисных ситуаций. Занятия творчеством позволяют ощутить чувство внутренней безопасности и снижает негативную эмоциональную напряженность, тревогу.

Экспрессивная функция искусства позволяет открытое выражение в своем произведении скрывааемых негативных эмоций и получение положительных эмоций при творческом процессе. Проблема клиента получает визуальное выражение, и он сам или с помощью психолога ищет новые пути решения.

4. Программа В. И. Долговой и Г. Г. Нурмиева по использованию методов арт-терапии в геронтологии [24]. Целью программы является коррекция эмоционального фона и самочувствия пожилых людей средствами арт-терапии. Авторы используют разнообразные методы арт-терапевтической работы такие, как музейная арт-терапия (историко-культурного памятника «Аркаим»), изотерапия, арт-терапия средствами цифровой культуры. В основе программы лежит модель «тело-разум». Исследователи рассматривают современные подходы к применению арт-терапии в социальной сфере, среди которых называют арт-терапию в местах лишения свободы, использование арт-терапии для профилактики терактов [24, с. 46-48], что в целом говорит о широких возможностях арт-терапии для формирования психического здоровья человека.

Этапы реализации программы.

Разработанная программа осуществляется в два этапа. Первый этап – просветительский – включает в себя проведение лекционных занятий и семинаров по темам «Феноменология стресса»; «Понятие «информационная агрессивность» и ее влияние на уровень стресса, способы противостоять агрессивному влиянию информационной среды»; «Копинг-поведение как способ преодоления стресса» и др. Весь материал носит практико-ориентированный характер, предполагает совместное решение кейс-задач по теме «Копинг-поведение». Так же на данном этапе работы студенты познакомятся с арт-терапией как современным направлением психотерапии, многообразием ее методов и коррекционных возможностей. Данный этап программы рекомендован для всех участников эксперимента, кураторов групп и педагогов.

Таблица 2 – Тематический план просветительского этапа программы

	Наименование образовательных модулей	Кол-во часов
1.	Феноменология стресса.	2
2.	Понятие «информационная агрессивность» и ее влияние на уровень стресса, способы противостоять агрессивному влиянию информационной среды.	2
2.	Копинг-поведение как способ преодоление стресса.	2
3.	Формирование конструктивных форм копинг-поведения.	2
4.	Арт-терапия как метод психокоррекции и борьбы со стрессом	2
	Итого	10

Второй этап собственно практический посвящен формированию конструктивных копинг-стратегий средствами арт-терапии. Тематический план занятий и упражнения представлены в Приложении 3. В формирующем этапе эксперимента приняли участие 40 человек. Данный блок состоит из 9-ти арт-терапевтических сессий. Было сформировано две группы по 20 человек. Для проведения занятий необходим кабинет, оснащенный всем необходимым оборудованием (художественный материалы, магнитофон, проектор).

Схема проведения занятия выглядит следующим образом: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть настраивает группу на совместную работу, снять напряжение, установить положительный эмоциональный контакт между всеми участниками, сформировать необходимую мотивацию к работе.

Основная часть занятия предполагает выполнение арт-терапевтических техник. Цель этой части - решение специфических задач, ставящихся в зависимости от этапа и направления коррекционной работы.

Заключительная часть занятия позволяет усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для его поддержания вне

занятий, сформировать у каждого участника установку на самосовершенствование, закрепление навыков саморегуляции психических состояний. Рекомендуемой время проведения арт-терапевтического занятия: 60-90 минут. Описание используемых методик представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таблица 3 – Тематический план корректирующего этапа программы

Название занятия	Содержание занятия
<p>1. Вводное занятие «Я и стрессоустойчивость».</p>	<p>Знакомство участников, формирование благоприятного психологического климата, исследование личностных особенностей участников, знакомство с целями программы, создание мотивации, раскрепощение членов группы.</p> <p>Упражнение 1. «Животное в комфортной среде». Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и переживаний.</p> <p>Упражнение 2 «Рисование стресса». Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и переживаний, связанных со стрессом.</p> <p>Упражнение 3 Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот Цель: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении.</p>
<p>2. Формирование копинг-стратегии «сохранение самообладания»: как преодолеть тревогу и страх во время стресса.</p>	<p>Используя методы арт-терапии научиться снимать эмоциональное напряжение, тревогу, страх во время трудных жизненных ситуаций.</p> <p>Упражнение 1. «Нарисуй свое физическое состояние».</p> <p>Цель: диагностика своего физического состояния, снятие эмоционального напряжения.</p>

Продолжение таблицы 2

	<p>Упражнение 2 «Росток». Цель – разогреть, освоение перехода из закрытой позицию в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации. Упражнение 3 «Дзентэгл или медитативное рисование». Цель: релаксация, снятие тревожности.</p>
<p>3. Формирования эффективных копинг-стратегий при конфликтах.</p>	<p>Средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков. Упражнение 1. «Линии конфликта» Цель: средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков.</p>
<p>4. Формирования стратегии «планирование решения проблемы» или метод Робинзона Крузо.</p>	<p>Осознание собственных ресурсов, обучение планированию решения проблемы, повышение самооценки. Цель: осознание собственных ресурсов, повышение самооценки, формирование стратегии «планирование решения проблемы». Упражнение 1. «Метод Робинзона Крузо». Цель: формирование стратегии принятия ответственности. Упражнение 2. «Мандалотерапия». Цель: осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и расслабиться. Упражнение 3. «Ресурсная фотография». Цель: осознание своих копинг-ресурсов.</p>
<p>5. Формирование стратегии «принятие ответственности» или стратегии супергероя.</p>	<p>Формирование стратегии «принятие ответственности», формирование мотивации успеха, преодоление страха ошибок, профилактика суицидального поведения. Упражнение 1. Страхочная сетка психологической безопасности (упражнение на визуализацию). Цель: формирование стратегии принятия ответственности, преодоление страха ошибок. Упражнение 2. Обсуждение фильма «Гам, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская). Цель: формирование конструктивной копинг-стратегии. Упражнение 3. Пейзажи эмоционального состояния. Цель: обучение навыкам саморегуляции.</p>

Продолжение таблицы 2

<p>6. Формирования копинг-стратегии поиск социальной поддержки или метод «кота в сапогах».</p>	<p>Формирование копинг-стратегии поиска социальной поддержки, развитие коммуникативных и социальных навыков. Формирования копинг-стратегии поиск социальной поддержки, развитие коммуникативных и социальных навыков, развитие адекватного восприятия ситуации и выбор уместной стратегии борьбы со стрессом. Упражнение 1. «Парное рисование без слов». Цель: формирование стратегии «поиск социальной поддержки». Упражнение 2. «Коробка прощения». Цель: Улучшение отношений с окружающими и самим собой. Упражнение 3. «Танец-хоровод». Цель: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности.</p>
<p>7. Формирование копинг-стратегий положительная переоценка или стратегии философа-стойка.</p>	<p>Формирование копинг-стратегий положительная переоценка, развитие умения сменить отношение к ситуации и обязанностям, развитие жизнестойкости студентов (стратегия стойка). Упражнение 1. Обсуждение фильма «Поллиана» (2003). Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий Упражнение 2. «Стряхни капли». Цель: снятие напряжения, расслабление. Упражнение 3. «Открытие самопомощи и поддержки». Цель: осознание своих копинг-ресурсов.</p>
<p>8. Я и мои потребности.</p>	<p>Осознание своих физических, духовных, эмоциональных потребностей в трудных жизненных ситуациях средствами арт-терапии. Осознание внутренних ресурсов и их применение. Упражнение 1. Забота о личных потребностях. Цель: осознать важность заботы о собственных эмоциональных, духовных и физических потребностях и найти наиболее подходящие способы их удовлетворения. Упражнение 2. Обсуждение фильма «Если бы не я». (2019, реж. Елена Дубровская). Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий.</p>

Продолжение таблицы 2

9. Заключительное занятие «Я все смогу!». Подведение итогов.	Формирование положительной переоценки как копинг-стратегия, осознание внутренних ресурсов и их применение, подведение итогов корректирующей программы, итоговая диагностика. Упражнение 1. «Огонь – лед». Цель – разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений. Упражнение 2. «Прокладывая путь». Цель: создание визуальной метафоры пути, передающего возможность преодоления травмы и встречи с будущим.
--	---

1 блок (1-3) занятий направлен на работу с эмоциональным компонентом копинг-поведения. Данный блок настраивает на всю коррекционную работу в целом, обсуждаются правила работы группы: свободно выражать свои мысли и мнения, безоценочное отношение к работам участников группы. Блок направлен на снятие эмоционального напряжения членов группы, их сплочение и самораскрытие. Он предполагает расширение возможностей совладания со стрессом посредством освоения навыков саморегуляции и коммуникации; овладения социально приемлемыми формами проявления эмоций в чем безусловно поможет арт-терапия. Главным психологическим механизмом является осознание и принятие своих переживаний, расширение диапазона саморегуляции своих переживаний через использование механизма трансформации.

2 блок занятий (4-7) занятий направлен на формирование когнитивного компонента копинг-поведения, на формирование общей стрессоустойчивости, повышения жизнестойкости, осознания собственных ресурсов и формирование мотивации на преодоление с трудностями. Основными психологическими механизмами является осознание наличия непродуктивных копинг-стратегий и формирование стремления овладеть продуктивными копинг-стратегиями. Целью данного блока является осознание участниками своих копинг-ресурсов, развитие позитивного

мышления, деструктуризация негативных установок, повышение успешности студентов в учебной деятельности, психологическая подготовки к сдаче сессии.

3 блок (8-9 занятие) направлен на формирование поведенческого компонента копинг-поведения, а именно обучение эффективным методам планирования решения проблемы, развитие навыков коммуникации, поиск социальной поддержки, самоконтроль. Данный блок предполагает выявление и закрепление имеющихся у человека ресурсов, жизненных перспектив, ценностей, а также закрепление полученных позитивных результатов в ходе работы; получение обратной связи от участников программы об эффективности проведенной работы и прогнозирование будущих ожиданий, результатов.

Таким образом, для формирования конструктивных форм копинг-поведения нами была разработана корректирующая программа с использованием методов арт-терапии, которая предполагает два этапа – просветительский – и коррекционный и может быть применена к студентам педагогического вуза с учетом их возрастных особенностей.

3.2 Анализ эффективности опытно-экспериментальной работы

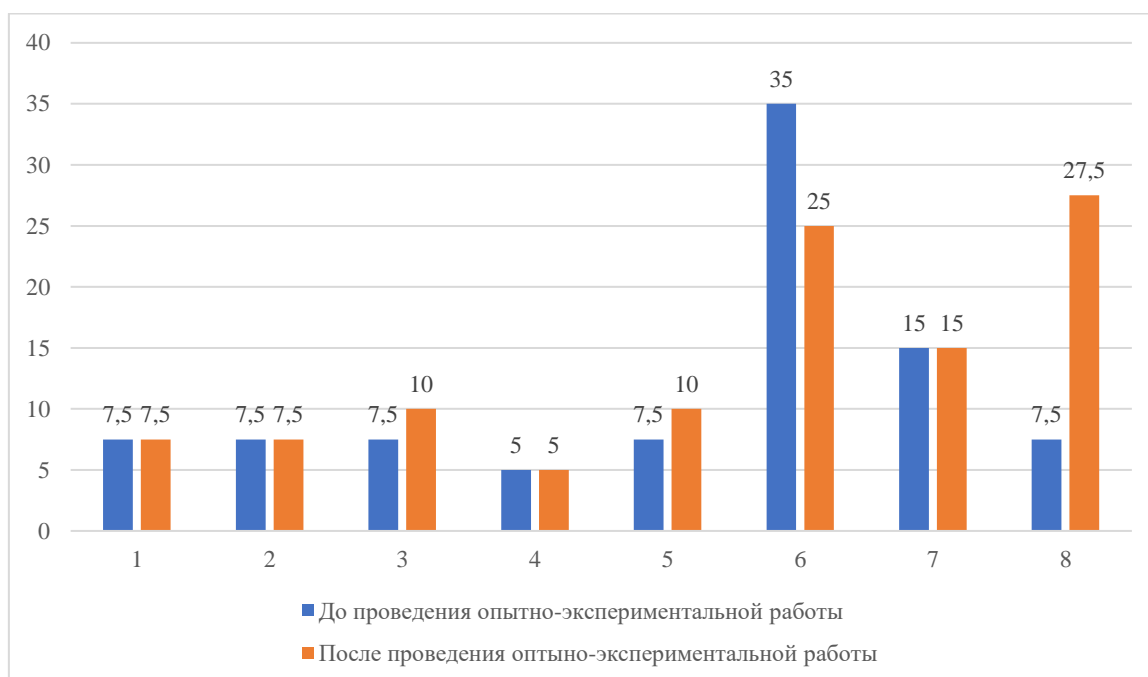
После проведения опытно-экспериментальной работы нами были проведены повторные исследования той же группы испытуемых по методикам Р. Лазаруса, Э. Хайма и Р. Плутчика.

Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показали, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Бегство-избегание» уменьшилось с 35% до 25%.

Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Дистанцирование» не изменилось.

Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Положительная переоценка» увеличилось с 15% до 20%.

В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых доминировали копинг-стратегии «Самоконтроль» (с 7,5% до 10%) и «Принятие ответственности» (с 7,5% до 10%).



Примечание 3 – 1. Конфронтационный копинг; 2. Планирование решения проблемы; 3. Самоконтроль; 4. Поиск социальной поддержки; 5. Принятие ответственности; 6. Бегство-избегание; 7. Дистанцирование; 8. Положительная переоценка

Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики по методике копинг-стратегии студентов педагогического вуза (в процентном соотношении к количеству опрошенных) по Р. Лазурусу

После проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Бегство-избегание» должно было уменьшиться.

Таким образом, повторная диагностика показала, что студенты после прохождения корректирующей программы с использованием методов арт-терапии овладевают продуктивными когнитивными копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты, что положительно сказывается на уровне их психоэмоционального состояния.

Для оценки эффективности проведения программы формирования конструктивных копинг-стратегий с использованием методов арт-терапии используем критерий математической статистики Т-критерий Уилкоксона.

Данный критерий предназначен для определения направления сдвига признака, измеренного на одной и той же выборке два раза.

Сформулируем гипотезы.

Гипотезы.

H₀: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H₁: Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+22)22}{2} = 253$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Уилкоксона для n=22:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза Н0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Ось значимости:

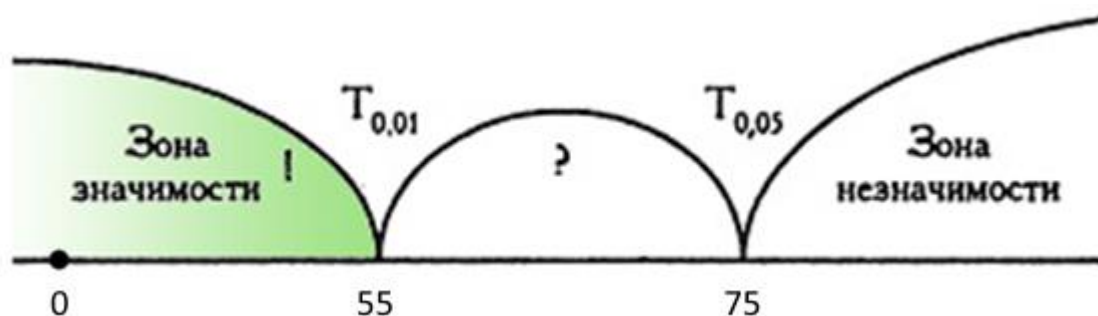


Рисунок 7 – Ось значимости

Также после проведения экспериментальной работы должно было увеличиться количество испытуемых, у которых доминировала копинг стратегия «Положительная переоценка».

Гипотезы.

Н0: Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

Н1: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 4.5 + 4.5 = 9$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для $n=20$:

$$T_{кр}=43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=60 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

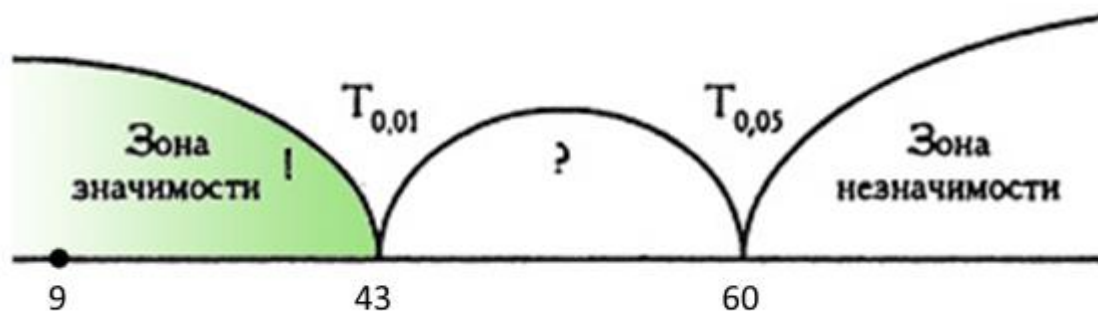


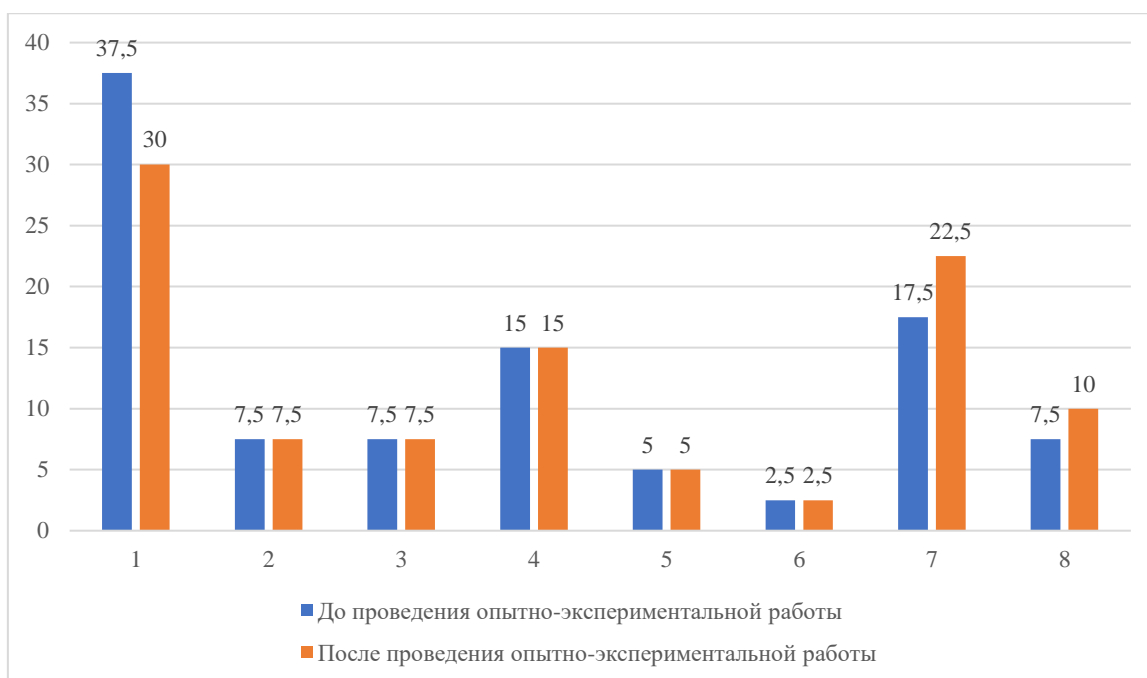
Рисунок 8 – Ось значимости

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Отрицание» уменьшилось с 37,5% до 30%.

Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Компенсация» не изменился.

Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Интеллектуализация» увеличилось с 17,5 % до 22,5 %.

Кроме того увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).



Примечание 4 – 1. Отрицание; 2. Подавление; 3. Регрессия; 4. Компенсация; 5. Проекция; 6. Замещение; 7. Интеллектуализация; 8. Реактивные образования

Рисунок 9 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля»

После проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Отрицание» должно было уменьшиться.

Проанализируем результаты повторного исследования по T-критерию Уилкоксона.

Сформулируем гипотезы.

H₀: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H₁: Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=78$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+12)12}{2} = 78$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 1.5 + 4 = 5.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Уилкоксона для n=12:

$$T_{кр} = 9 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 17 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

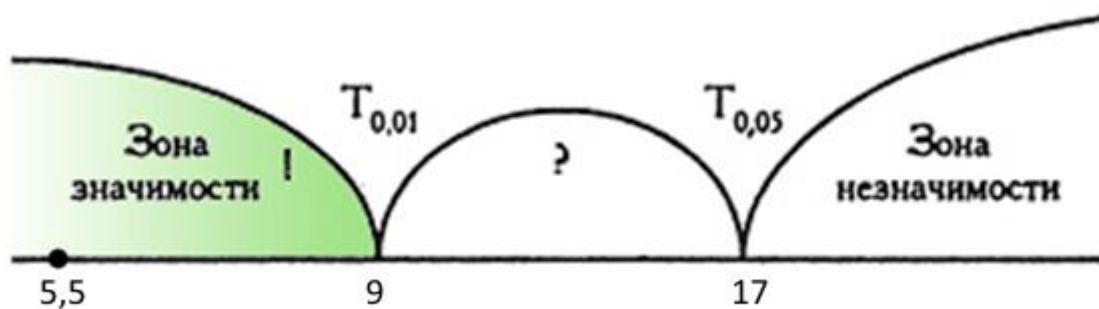


Рисунок 10 – Ось значимости

Также после проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Интеллектуализация» должно было увеличиться.

Проанализируем результаты повторного исследования по T-критерию Уилкоксона.

Гипотезы.

H₀: Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

H₁: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=406$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+28)28}{2} = 406$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 7.5 + 7.5 + 7.5 + 7.5 + 7.5 = 37.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Уилкоксона для n=28:

$$T_{кр} = 101 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 130 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H₀ принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

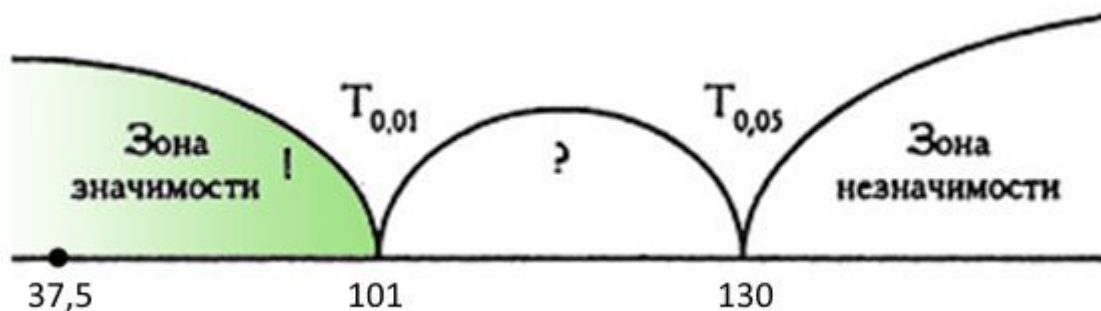


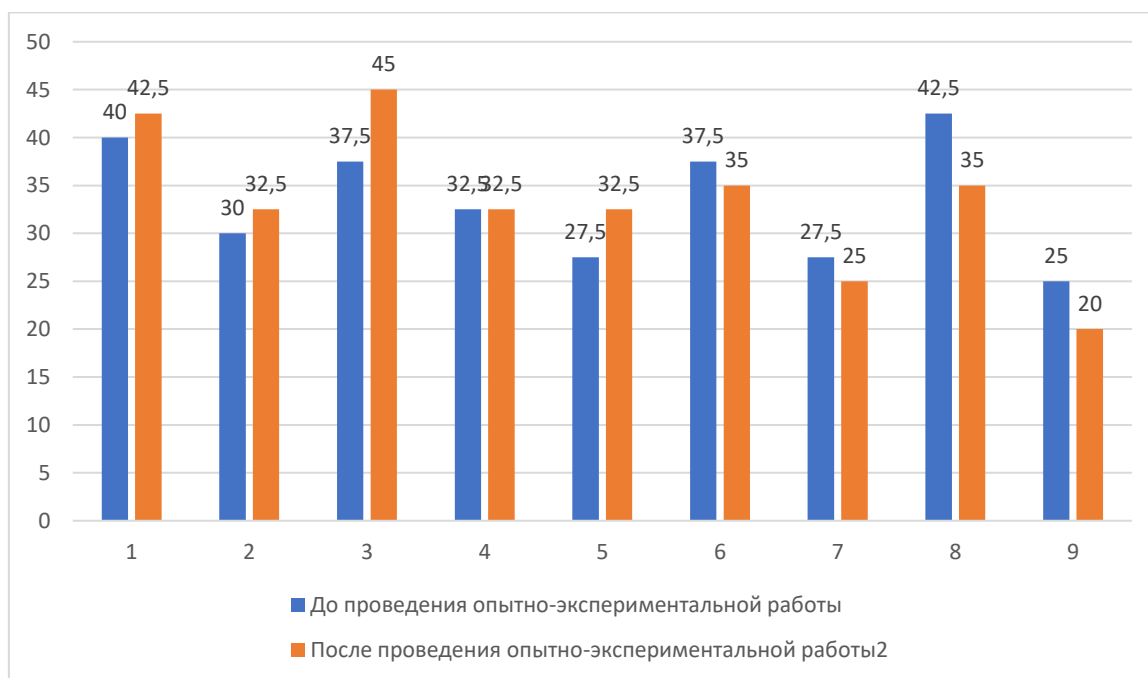
Рисунок 11 – Ось значимости

Также нами была проведена оценка результатов проведенной опытно-экспериментальной работы путем определения вида копинг-стратегии по Э. Хайму.

Исследование проводилось на той же группе испытуемых.

В результате исследования мы установили, что общее количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии, увеличилось.

В то же время количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии, уменьшилось.



Примечание 5 – 1. Когнитивные продуктивные; 2. Эмоциональные продуктивные; 3. Поведенческие продуктивные; 4. Когнитивные относительно-продуктивные; 5. Эмоциональные относительно-продуктивные; 6. Поведенческие относительно-

продуктивные; 7. Когнитивные непродуктивные; 8. Эмоциональные непродуктивные; 9. Поведенческие непродуктивные.

Рисунок 12 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хайма

После проведения опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии, должно было увеличиться.

Гипотезы.

H0: Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+22)22}{2} = 253$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \Sigma R_t = 9.5 + 9.5 = 19$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Уилкоксона для n=22:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

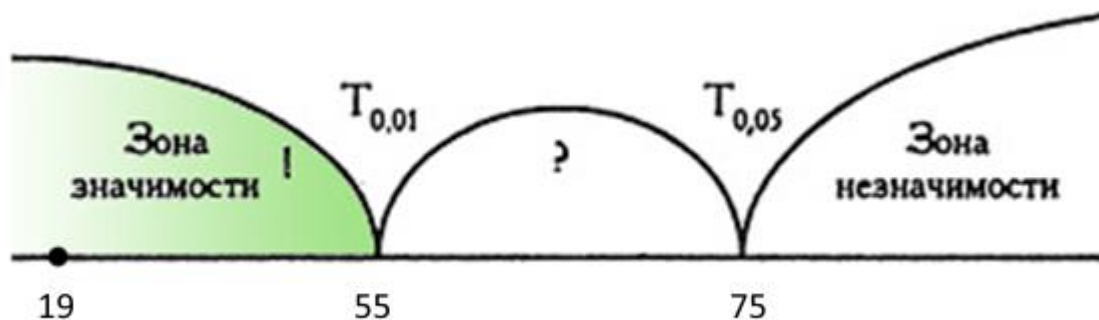


Рисунок 13 – Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Также в результате опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии, должно было уменьшиться.

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта больше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Затем отметим направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Уилкоксона для n=20:

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости простирается влево: если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

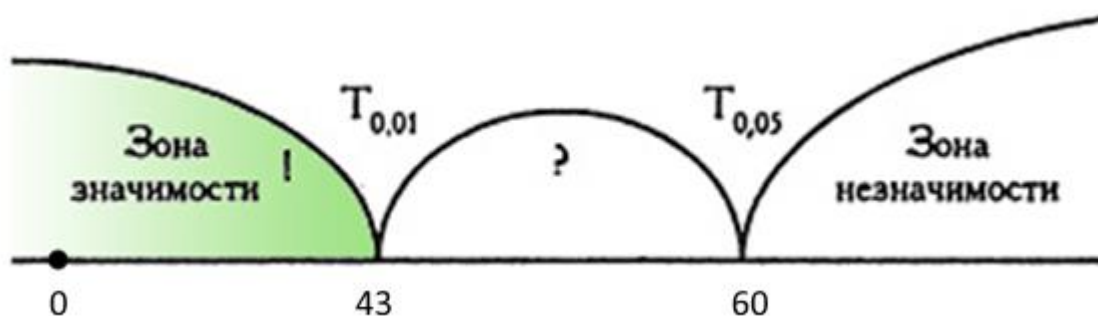


Рисунок 14 – Ось значимости

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Результаты исследования по методике Э. Хайма, проведенного после опытно-экспериментальной работы показали, что в результате проведения данной работы снизилось количество испытуемых, у которых доминировали непродуктивные копинг-стратегии и увеличилось число тех, у которых доминировали продуктивные.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа с использованием методов арт-терапии привела к снижению в группе количества испытуемых, которые показали изначально высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

3.3 Психолого-педагогическое сопровождение формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов, кураторов групп и студентов по сопровождению формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых ресурсов для этого. В качестве инструмента для формирования конструктивного копинг-поведения мы предлагаем использовать методы арт-терапии, которые отличаются своим многообразием, универсальны, подходят для решения широкого спектра психологических проблем

Арт-терапия как метод успешно зарекомендовала себя в психологическом консультировании для решения различных проблем в том числе и в психологическом сопровождении лиц, испытывающих профессиональный стресс (А. И. Копытин [35], И. А. Барилляк [9], М. С. Вальдес [16], Е. А. Пек [85], Чуева М. Ю. [124] и др). Методы арт-терапии могут быть использованы так же для психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов первого курса к обучению в вузе (Ю. С. Беца) [11].

Разработанные нами рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза включают арт-терапевтические занятия, направленные на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности. Работа в тренинговой группе осуществляется согласно принципам активного участия в происходящем, уважительного отношения друг к другу, безоценочного отношения к работам другого, обратной связи, искренности и конфиденциальности. Соблюдение этих правил необходимо для достижения цели занятий.

В структуру занятия входят ритуалы приветствия, основная часть, домашнее задание, ритуалы прощания. Для ритуала приветствия и прощания применяют упражнения, создающие благоприятную, положительную атмосферу в группе. Рекомендуется, чтобы домашнее задание студенты выполняли в форме дневниковых записей, что будет развивать рефлексивные способности.

Психолог-арт-терапевт должен предоставить участникам необходимые для творчества материалы и инструменты: наборы красок, карандашей, мелков, кисти, глину для лепки, камни, лоскуты материи, бумагу. Для занятия танцевальной арт-терапией необходимо просторное помещение, тематическая подборка музыки и одежда, нестесняющая движений. На первом этапе при занятиях арт-терапией необходимо преодолеть сопротивление, связанное с распространенным комплексом «неумения»: творить может каждый, каждый человек способен выразить себя в танце, цвете, образе на интуитивном образе, каждый человек наивный художник. Информативный этап включает ознакомление с основными методами и возможностями арт-терапии, основами техники изобразительного искусства, беседу о творчестве разных направлений и стилей (реализм, импрессионизм и др.), посещение выставок, музеев и просвещение по теме «копинг-поведение», включающее знакомство с различными копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты.

Основной этап работы предполагает собственно использование арт-терапевтических техник для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

В рамках исследования мы предлагаем следующие рекомендации по использованию арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1. Использовать багаж мировой художественной культуры для борьбы со стрессом как способ конструктивного копинг-поведения: посещать выставочные залы, смотреть передачи о художниках, рассматривать альбомы с репродукциями. По мнению К. П. Савиной, направление арт-терапии, основанное на посещении музеев и выставок, называют музейной арт-терапией, которая является одной из социальных форм арт-терапии [91]. В наш цифровой век многие выставки можно посетить виртуально, многие музеи мира предоставляют такую услугу как виртуальные экскурсии по выставкам, что необходимо задействовать как ресурс при стрессе. Так при стрессе, по нашему мнению, особенно благотворное умиротворяющее воздействие на психику оказывают работы русских пейзажистов XIX века: Левитана, Айвазовского, Поленова, Куинджи и др, а также работы художников-импрессионистов (Клод Моне, О. Ренуар, К. Писсаро и др). В данном случае для формирования конструктивных копинг-стратегий используется уже существующие произведения искусства путем их анализа и интерпретации пациентом, здесь речь идет о пассивной арт-терапии. Данная рекомендация подойдет как для самостоятельной работы, так и кураторам групп для групповой работы со студентами. После посещения выставок участникам группы рекомендуется написать эссе на тему «Как творчество может помочь мне в борьбе со стрессом», далее следует совместное обсуждение созданных эссе.

2. При остром стрессе можно воспользоваться методом художников-абстрактных экспрессионистов и выплеснуть негативные эмоции на холст

как Д. Поллок, М. Ротко, В. Кандинский и др. Абстрактный экспрессионизм – это направление искусства XX века, представители которого создавали абстрактные полотна, целью которых было выражение внутреннего мира художника в хаотических формах, не организованных логическим мышлением. Любой человек, как художник-абстрактный экспрессионист, может выразить свое эмоциональное состояние цветом, линией, абстракцией, он может расплескивать краску на холм (как Д.Поллок, придумавший «капельную живопись»), повинувшись внутренней экспрессии и не думая о результате. Использование методов абстрактного экспрессионизма в арт-терапии позволит студентам быстро выплеснуть свои негативные переживания, связанные со стрессом, и отрефлексировать их.

3. Творчество (поскольку это - форма сублимации) позволяет осознавать, проявлять и выражать в искусстве различные импульсы (сексуальные, агрессивные) и эмоциональные состояния (депрессию, тоску, подавленность, страх, неудовлетворенность и т. п.), являющиеся причиной неконструктивных форм копинг-поведения. Полезно будет познакомить студентов с примерами того, как благодаря творчеству художники эффективно преодолевали жизненные трудности. Речь идет, например, о «голубом периоде» в творчестве П. Пикассо, благодаря которому художник преодолел чувство утраты, связанное с потерей близкого друга. Творчество как конструктивная копинг-стратегия помогало мексиканской художнице Фриде Калло бороться с чувством неполноценности, личными драмами и невозможностью иметь детей. Благодаря творчеству американский художник Э. Уорхолла преодолел в юности свои негативные переживания, связанные с болезнью, и стал в последствии успешным художником. История искусства изобилует история о позитивной роли искусства в борьбе с болезнями и жизненными кризисами, не будь последних быть может многие великие художники не стали бы таковыми. Это в целом говорит о творчестве как конструктивной копинг-стратегии. Во время стресса

переключайтесь больше на творчество: рисуйте, лепить из пластилина, создавайте коллажи, слушайте классическую музыку, сходить на занятие по танцам. Разбудите своего внутреннего художника и позвольте ему творить.

3. Для коррекции тревожных состояний во время стресса эффективно использовать методы нейрографики, в целом заниматься любыми видами художественной деятельностью, что подтверждают исследования А. И. Копытина [35], констатирующие благотворное влияние занятием искусством для коррекции страхов, психопатологий, наркозависимости, у онкобольных. Данный позитивный опыт может быть успешно применен и для студентов педагогического вуза, чью будущая профессиональная деятельность связана с высокими профессиональными рисками. Исследование А. Н. Терентьевой [118], посвященное влиянию арт-терапии на лиц, чья профессиональная деятельность связана с высокими рисками, в частности на служащих в органах внутренних дел, подтверждает эффективность данного метода психокоррекции. Нарисуйте, слепите или смастерите в виде куклы свою тревогу, представьте, какого она цвета, запаха, на ощупь. Представьте свою тревогу в виде образа, может быть это будет маленький ребенок, нуждающийся в заботе и утешении, а может, быть это будет смешной клоун или гость, пришедший на вашу вечеринку без приглашения, позвольте ему быть рядом с вами, но не воспринимайте серьезно то, что он вам говорит. Научитесь жить со своей тревогой, наблюдать ее в своем теле, но не идентифицироваться с ней.

4. Мы живем в век цифровых технологий, поэтому нужно и необходимо задействовать ресурсы фототерапии и видеоарта. Многие люди подсознательно делают это, выкладывая свои удачные селфи, где они запечатлены счастливыми в социальных сетях. Во время стресса с целью активизации ресурса создайте коллаж или видеоролик, состоящий из фото, демонстрирующих ваши победы, почаще смотрите на него. Используя смартфон, можно создавать короткие видео на тему «Что делает меня счастливым», «Мои любимые», «Мой самый лучший день». Создавайте

подборки таких вдохновляющих видео о вас и ваших близких и смотрите их, когда вам трудно. Можно сделать видеоарт из детских фотографий на тему «Шесть историй, когда я был счастлив в детстве». Это очень мощное упражнение для активизации внутренних ресурсов.

5. Так же полезно создавать банк фотографий, видеозаписей на тему «Мои победы», «Я сильный, могущий и ресурсный».

Вспомните какую-либо трудную ситуацию из вашей жизни, которую вы успешно преодолели. Сделайте коллаж или инсталляцию из подручных материалов, используя фотографии и вырезки из журналов на тему «Мое путешествие». Ваш коллаж должен отражать этапы вашего внутреннего путешествия. Подумайте: в какой момент вам было особенно трудно и хотелось все бросить, но вы не сдались (как Робинзон Крузо). Хорошо, если выполнение упражнения будет сопровождаться релаксирующей музыкой, что будет элементом музыкотерапии, которая так же является одной из разновидностей арт-терапии. После того как участники выполнили данное упражнение им предлагает разбиться на пары и рассказать напарнику о своем позитивном опыте совладающего поведения.

6. Использовать возможности кинотерапии как инновационный метод арт-терапии, о чем пишет О.И. Туманова [114, с.13-15], который дает возможность при помощи средств кино посмотреть на любую жизненную ситуацию со стороны, «вжиться» в ту или иную ситуацию, безопасно проиграть те или иные жизненные роли. Кураторам групп рекомендуется смотреть и обсуждать вместе со студентами фильмы, мотивирующие на преодоление проблем и жизненных трудностей: «Там, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская); «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг); «Если бы не я ». (2019, реж. Елена Дубровская) и др. Важно составить «банк» фильмов для самого себя, которые будут поддерживать тебя в трудных жизненных ситуациях: вдохновлять, радовать, переключать внимание.

7. Задача арт-терапии – возбудить у личности активность, настроить на реализацию его предельных творческих возможностей. Творческие люди лучше концентрируют свои силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов, что помогает им выстраивать конструктивные копинг-стратегии [17]. Темами для групповой арт-терапии, направленной на формирование эффективного копинг-поведения могут быть: собственное прошлое и настоящее; представление о себе и своих ресурсах при стрессе; я в виде животного; если бы я был чародеем; я через десять лет.

8. Для формирования конструктивной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и развития коммуникативных навыков мы рекомендуем создание творческих работ студентами группы по следующим темам: отношения в группе; мое положение в группе; моя проблема и отношения в группе; группа в виде животных; группа в пустыне; группа воюет с драконом; волшебник изменил группу; что я даю людям и чего я от них жду; портреты членов группы.

9. Рекомендуем использовать возможности танцевальной арт-терапии для снятия напряжения во время стресса и экологичного проживания своих эмоций. Для снятия мышечного напряжения во время стресса эффективны методы двигательной (танцевальной) арт-терапии. Тело человека тесно связано с его психикой, в нем находят выражения все эмоции человека. Страх, тревога, чувство вины и другие эмоции, связанные со стрессом, проявляют себя в виде мышечных зажимов, поэтому важно работать с телом, расслабляя его во время стресса. Воздействуя на тело при помощи танца, мы можем расслабить мышцы и снять эмоциональное напряжение, что приведет к снижению уровня стресса. По мнению А. Г. Чурашова, в танце можно экологично прожить любую эмоцию, занятие танцами как вид арт-терапии способствует психическому здоровью человека, осознанию им своих ресурсов [124].

Танцевальная арт-терапия – направление арт-терапии, основанное на работе с телом при помощи танца, данное направление можно рассматривать как телесно-ориентированную арт-терапию. Танцевальная терапия как вид арт-терапии, по мнению В.С. Скрыбина, выявляет творческие способности личности, а также корректирует и улучшает ее психическое, умственное и физическое развитие, то есть способствует формированию копинг-ресурсов [71, с. 49]. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание, что свидетельствует об эффективности танцевальной терапии как вида арт-терапии. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные задания-игры: телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра сдвижением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация или интуитивный танец, экстатик дэнс). Педагог-психолог может провести тренинг с элементами танцевальной арт-терапии для студентов, упражнения из которого они смогут применять дома самостоятельно для улучшения своих копинг-стратегий. Даже пятнадцать минут занятия танцем способно улучшить психологическое состояние человека, что особенно важно во время стресса. Для этого даже необязательно уметь танцевать, просто достаточно включить приятную музыку и начать двигать под нее интуитивно, включая стопы, бедра, талия, спину, руки, лопатки. Подумайте, что может выразить ваше тело через танец, какие эмоции. Такая телесная практика называется интуитивным танцеванием, или танцевальной медитацией (экстатик дэнс), в ней много импровизации и спонтанности, она помогает снять мышечные блоки и зажимы в теле, гармонизировать тело и сознание. Так же можно представить себя разъяренным животным и выплескивать таким образом все негативные эмоции. Подбирайте музыку для занятий в зависимости от вашего эмоционального состояния, она может быть энергичной или успокаивающей в зависимости от ваших потребностей.

10. Если вы чувствуете усталость – рисуйте цветы; испытываете гнев и негативные эмоции – рисуйте линии. Если вы испытываете страх и тревогу, попробуйте задействовать тактильные чувства: вяжите, лепите из глины и пластилина, складывайте фигурки-оригами, плетите макраме, или сделайте аппликацию из ткани (тканевая арт-терапия). Во время страха и тревоги полезно делать куклы-мотанку или обереги (куклотерапия). Если вы возмущаетесь или испытываете гнев, почеркайтесь на бумаге, нарисуйте объект вашего гнева, скомкайте бумагу или порвите ее на мелкие кусочки. Если вы напряжены, рисуйте узоры и раскрашивайте мандалы. Если надо быстро восстановить силы и отдохнуть, рисуйте пейзажи.

11. Желая понять свои чувства, рисуйте автопортрет, как великие художники Ван Гог, Гоген и др. (полезно так же рассматривать автопортреты великих художников). Если необходимо систематизировать мысли, сформулировать стратегию планирования, рисуйте фракталы, соты или квадраты. Если необходимо разобраться в своих желаниях, сделайте коллаж (например, «Мои желания», «Мои потребности» и др.). Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуйте волны и круги. Если чувствуете, что застряли в ситуации и надо двигаться дальше, рисуйте спирали. Если хотите сконцентрироваться, рисуйте сети и мишени, попробуйте рисовать точками, как художники-пуантилисты.

Таким образом, в основе адаптирующего действия искусства при стрессе лежит созидательная, гармонизирующая, интегрирующая сила эстетического и творческого начала. В результате творческого акта достигается компенсация посредством снижения напряжения, обусловленного отреагированием различных конфликтных, гнетущих переживаний и их сублимации. Лечебное действие арт-терапии для формирования конструктивного копинг-поведения достигается так же за счет подключения интеллектуальных операций – проекции, обсуждения и осознания конфликта, – что облегчает психотерапевтический контакт и доступ психолога к переживаниям клиента. Составленные рекомендации

психологам, студентам, кураторам групп будут способствовать формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза и могут быть полезны всем субъектам образовательных отношений.

3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования

Технологическая карта внедрения результатов исследования приводится в таблице в Приложении 5. Технологическая карта включает в себя цель, содержание, методы, формы, количество (мероприятий), время (реализации), ответственные. В таблице представлены следующие этапы:

1-й этап. Целеполагание внедрения по теме «Программа формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности».

Цели этапа:

- 1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.
- 1.2. Обоснование целей и задач внедрения.
- 1.3. Разработать этапы внедрения.

Для достижения этой цели проводится изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

- 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.

Сюда входит анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в вузе по теме «Формирование конструктивных стратегий копинг-поведения студентов педагогического вуза». Методы: наблюдение, анализ, изучение документации и нормативных документов по теме. Формы: анализ литературы, осуществление психологического сопровождения формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной

агрессивности, самообразование, обучение на факультете психологии ЮрГППУ.

2-й этап. Формирование положительной психологической установки на внедрение.

Цели этапа:

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения (формирование конструктивных копинг-стратегий средствами арт-терапии) у администрации вуза.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива.

В эту цель входит пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в вузах. Методы: беседа, арт-терапевтические сессии, семинары. Формы: индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы (психологи, кураторы групп), работа психологической службы.

3-й этап. Изучение предмета внедрения «Программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности».

Цели этапа:

3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.

Содержит изучение и анализ преподавателями материалов по проблеме исследования: устав Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтической ассоциации»; материалы методических рекомендаций, конференций по арт-терапии, международного арт-терапевтического журнала «Исцеляющее искусство».

3.2. Изучить сущность предмета внедрения.

Для достижения этой цели проводится изучение предмета внедрения (формирование конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной

агрессивности), его задач, принципов, содержания, форм, методов арт-терапии.

3.3. Изучить методику внедрения темы.

Входит освоение системного подхода в работе над темой.

Формы: Работа с литературой и информационными источниками.

4-й этап. Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности».

Цели этапа:

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы (студенты педагогического вуза, имеющие большой процент неконструктивных копинг-стратегий по результатам констатирующего эксперимента)

4.2. Определение состава инициативной группы, организационная работа.

В эту цель входит исследование психологического портрета субъектов внедрения (студентов педагогического вуза).

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе: изучение методов арт-терапии и методики внедрения.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.

4. 4. Проверить методику внедрения.

Содержит работу инициативной группы по новой методике. Методы: наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, методы арт-терапии, обсуждение работ участников инициативной группы. Формы: работа психологической службы, арт-терапевтические сессии, беседа, консультация, анализ продуктов деятельности участников группы.

5-й этап. Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности».

Цели этапа:

5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования (анализ работы деятельности педагогов, создание мотивации, обучение методам арт-терапии).

5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения (анализ создания условий для фронтального внедрения).

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.

В эту цель входит фронтальное усвоение предмета внедрения. Методы: обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование. Формы: сообщение о результатах работы по инновационной технологии, коллоквиумы, работа психологической службы, обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, наставничество, анализ и корректировка технологии внедрения программы.

6-й этап. Совершенствование работы над темой «Психолого-педагогическое формирование конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности».

Цель: совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

6.3. Совершенствовать методику освоения темы.

Для достижения этой цели проводится формирование единого методического обеспечения освоения темы. Методы: наставничество, обмен опытом, корректировка методики. Формы: конференция, анализ

материалов, работа психологической службы, анализ документации, методическая работа.

7-й этап. Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности».

Цели этапа:

7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

Содержит изучение и обобщение внутривузовского опыта работы по проблеме исследования.

7.2. Осуществить наставничество (обучения педагогов других учебных заведений над темой).

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, которые сложились на предыдущих этапах (обсуждение динамики работы над темой).

Методы: наблюдение, изучение документов, наставничество, обмен опытом, методы арт-терапии. Формы: Работа психологической службы, арт-терапевтические сессии, выступление на семинарах и конференциях, работа психологической службы, написание научной работы, грантов по теме внедрения программы.

Таким образом, технологическая карта раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой «Формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности».

Выводы по 3 главе

Таким образом, нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности,

включающая в себя целевой, теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Нами была проведена проверка реализованной нами программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии. Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показали, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Бегство-избегание» уменьшилось с 35% до 25%. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг - стратегия «Дистанцирование» не изменилось. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг -стратегия «Положительная переоценка» увеличилось с 15% до 20%. В то же время увеличилось количество испытуемых у которых доминировали копинг-стратегии «Самоконтроль» (с 7,5% до 10%) и «Принятие ответственности» (с 7,5% до 10%).

Исследование копинг-стратегий по методике Э. Хайма показал, что в результате опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии уменьшилось. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям уменьшение составило 2,5 % (с 27,5% до 25%), по эмоциональным – 7,5% (с 42,5% до 35%), по поведенческим – 5% (с 25% до 20%).

В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям увеличение составило 2,5 % (с 40% до 42,5%), по эмоциональным – 2,5% (с 30% до 32,5%), по поведенческим – 7,5% (с 37,5% до 45%).

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Отрицание» уменьшилось с 37,5% до 30%. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Компенсация» не изменился. Количество испытуемых, у которых наиболее

высоким был индекс жизненного стиля «Интеллектуализация» увеличилось с 17,5 % до 22,5 %. Кроме того увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).

Для определения статистических различий нами был использован критерий Т Уилкоксона. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий. Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа привела к снижению в группе количества испытуемых, которые показали изначально высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

Нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам, кураторам групп, психологам, педагогам по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии. Так же нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, включающая в себя цель, содержание, методы, формы, количество (мероприятий), время реализации, ответственных.

Таким образом, гипотеза, о том, что на формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности может повлиять специально организованная психолого-педагогическая деятельность с использованием методов арт-терапии (разработанная модель), была подтверждена. Реализация программы позволила участникам осознать выбираемые ими способы копинг-поведения и видоизменить их так, чтобы они стали

конструктивными, повысила их общий уровень стрессоустойчивости и помогла осознать и пополнить свои копинг-ресурсы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности показало, что данная проблема является актуальной, поскольку у студентов в силу их пока небольшого жизненного опыта и возрастных особенностей присутствует узкий репертуар стратегий совладающего поведения. Условия информационной агрессивности, которые являются объективными условиями нашего сегодняшнего бытия усугубляют проблему студенческого стресса и требуют так же сформированности конструктивных стратегий копинг-поведения.

Исследование проходило на базе Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ).

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, эксперимент и тестирование по подобранным методикам. В качестве методов формирования конструктивных копинг-стратегий были выбраны методы арт-терапии в силу их доступности, креативности, интереса к ним со стороны студенческой аудитории, а именно изотерапия, фототерапия, кинотерапия, фототерапия, элементы танцевальной арт-терапии, музыкотерапия.

В соответствии с первой задачей исследования нами была изучена психолого-педагогическую литературу по проблеме «копинг-поведения». Копинг-поведение понимается нами как осознаваемые когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, используемые личностью, чтобы справиться со стрессом. Обеспечение физического и психического

здоровья личности является главной задачей копинга. Феномен «копинг-поведения» не стоит путать с понятием «психологическая защита», обозначающим неосознаваемые психические процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний. Выделяют конструктивные и неконструктивные формы копинг-поведения и психологической защиты. В ходе исследования мы пришли к выводу, что копинг-поведение и механизмы психологической защиты – это разные психологические феномены, составляющие вместе адаптационные механизмы человека на стресс. Системы психологической защиты личности состоит из неосознаваемых механизмов психологической защиты и осознаваемых стратегий копинг-поведения. Чтобы улучшить копинг-стратегии личности в сторону их конструктивности, необходимо работать как с сознательными, так и бессознательными слоями психики, хорошим инструментом для этого является арт-терапия.

В соответствии со второй задачей исследования нами были изучены особенности копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности, которые показали, что для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения, склонность к эмоциональным типам реагирования, склонность к кибераддикции (уход в виртуальную реальность) как неадаптивному типу копинг-поведения.

В соответствии с третьей задачей исследования нами была теоретически обоснована модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности, характеризующаяся целостностью и согласованностью, составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического

В соответствии с четвертой задачей исследования было проведено опытно-экспериментальное исследование по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза

средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности. Для диагностики мы использовали следующие методики:

- 1). Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
- 2) Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций»
- 3) Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

По итогам диагностики была проведена математико-статистическая обработка данных, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, по результатам которой была выявлена статистически достоверная, прямая связь между показателями психологической защиты и копинг-поведением студентов педагогического вуза. Диагностика показала, что для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения. В ситуациях с высокой степенью неопределенности наиболее характерными стратегиями совладания являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, бегство-избегание, дистанцирование (в том числе и при помощи ухода в цифровую реальность), и в меньшей степени – проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии.

В соответствии с пятой задачей исследования нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогической вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности, включающая в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

В соответствии с шестой задачей исследования была проведена проверка реализованной нами программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии. Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показали, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «бегство-избегание» уменьшилось с 35% до 25%. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «дистанцирование» не изменилось.

Количество испытуемых, у которых доминировала копинг -стратегия «положительная переоценка» увеличилось с 15% до 20%. В то же время увеличилось количество испытуемых у которых доминировали копинг стратегии «самоконтроль» (с 7,5% до 10%) и «принятие ответственности» (с 7,5% до 10%).

Исследование копинг-стратегий по методике Э. Хайма показал, что в результате опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии уменьшилось. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям уменьшение составило 2,5 % (с 27,5% до 25%), по эмоциональным – 7,5% (с 42,5% до 35%), по поведенческим – 5% (с 25% до 20%). В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям увеличение составило 2,5 % (с 40% до 42,5%), по эмоциональным – 2,5% (с 30% до 32,5%), по поведенческим – 7,5% (с 37,5% до 45%).

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «отрицание» уменьшилось с 37,5% до 30%. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «компенсация» не изменился. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «интеллектуализация» увеличилось с 17,5 % до 22,5 %. Кроме того увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).

Для определения статистических различий нами был использован критерий Т Уилкоксона. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня

сформированности конструктивных копинг-стратегий. Можно сделать вывод о том, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа привела к снижению в группе количества испытуемых, показавших изначально высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

В соответствии с седьмой задачей исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам, кураторам групп, психологам, педагогам по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии.

Таким образом, гипотеза, о том, что на формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности может повлиять специально организованная психолого-педагогическая деятельность с использованием методов арт-терапии (разработанная модель), была подтверждена. Реализация программы позволила участникам осознать выбираемые ими способы копинг-поведения и видоизменить их так, чтобы они стали конструктивными, повысила их общий уровень стрессоустойчивости и помогла осознать и пополнить свои копинг-ресурсы.

Данное исследование не охватывает все аспекты проблемы изучения копинг-стратегий. В качестве направлений дальнейших исследований можно предложить изучение гендерных аспектов данной проблемы, изучение копинг-стратегий студентов разных специальностей (гуманитарные, технические, медицинские, военные и т. п.), динамику развития копинг-стратегий студентов разных курсов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акулич М. М. Интернет-троллинг: понятие, содержание и формы / М. М. Акулич // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – №8. – С. 47-54.
2. Андреева А. С. Арт-терапия в психологическом консультировании / А. С. Андреева // Студенческий. – 2021. – № 4-2 (132). – С. 49-50.
3. Арзыкулова А. Т. Коррекция тревожности подростков средствами арт-терапии / А. Т. Арзыкулова, Э. А. Алымбаева // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. – 2018. – № 2 (44). – С. 106-108.
4. Арт-терапия в эпоху постмодерна: сборник / науч. ред. и пер. А. И. Копытин. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 221 с. – ISBN: 5-9268-0146-X
5. Барияк И. А. Применение арт-терапии в психологическом сопровождении сотрудников, испытывающих профессиональный стресс / И. А. Барияк // Вестник Тверского государственного университета. – 2018. – № 3. – С. 6-10. – (Педагогика и психология).
6. Бассин Ф. В. О "силе Я" и "психологической защите" / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2000. – С. 3-12.
7. Беца Ю. С. Программа психолого-педагогической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе с использованием методов арт-терапии / Ю. С. Беца. – 2015. – URL: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2015/14050.pdf> (дата обращения 12. 12. 2022).
8. Богданец И. А. Арт-терапия: терапия искусством / И. А. Богданец, А. Р. Сарманова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 6-2 (46). – С. 29-30.
9. Бочавер А. Кибербуллинг: Травля в пространстве современных технологий / А. Бочавер, К. Холмов // Высшая школа экономики. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 177-191.

10. Вальдес М. С. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / М. С. Вальдес, А. Г. Московкина // Наука и школа. – 2016. – № 2. – С. 133-137.
11. Власюк Н. Н. Исследование связи копинг-поведения со стилями мышления студентов / Н. Н. Власюк, О. А. Фуфаева // Социо-кросс-культурный подход в обучении иностранным языкам в педагогическом университете. – Новосибирск, 2017. – С. 104-111.
12. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, – 2009. – 336 с.
13. Войтенко Л. М. Арт-терапия в кризисной интервенции (статья 1) / Л. М. Войтенко, О. С. Чернова // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2019. – № 3. – С. 27-31.
14. Войтенко Л. М. Арт-терапия в кризисной интервенции (статья 2) / Л. М. Войтенко, О. С. Чернова // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2019. – № 4. – С. 28-32.
15. Волкова П. С. Гармонизация сознания: к вопросу об арт-терапии / П. С. Волкова // Медиамузыка. – 2017. – № 8. – С. 1-3.
16. Володина К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации / К. А. Володина // Организационная психология. – 2017. – Т. 7. – № 2. – С. 86-101.
17. Воронова Е. А. Арт-терапия как ценный инструмент в работе педагога-психолога / Е. А. Воронова // Образование и воспитание. – 2019. – № 3 (23). – С. 52-55.
18. Выготский Л. С. Проблема возраста: собрание сочинений. В 6-ти т. ; Т. 4. / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1984. – С. 244-268.
19. Гордон Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии / Т. С. Гордон // Вестник университета. – 2020. – № 9. – С. 166-170.

20. Грановская Р. М. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом / Р. М. Грановская, В. Ю. Рыбников и др. // Вестник психотерапии. – 2018. – № 68 (73). – С. 83-99.
21. Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: дис канд. психол. наук: 19.00.07 / Гребенников Леонид Радэмирович; науч. рук. Е. С. Романова М.; МГУ. – Москва, 1994. – 196 с.
22. Деревянко С. П. Роль эмоциональной креативности в выборе копинг-стратегий / С. П. Деревянко // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2017. – № 7. – С. 87-91. – (Педагогические науки).
23. Долгова В. И. Психологическая защита и копинг-поведение / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Издательство Перо, 2020. – 226 с. – ISBN 978-5-00122-881-3.
24. Долгова В. И. Арт-терапия в геронтологии: учебное пособие / В. И. Долгова, Г. Г. Нурмиев. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 111 с. – ISBN 978-5-907284-54-8.
25. Дядык Н. Г. Смысложизненные ориентиры студенческой молодежи цифрового поколения / Н. Г. Дядык // Социум и власть. – 2022. – № 4(94). – С. 26-36. – ISSN: 1996–0522.
25. Елисеева А. П. Особенности поведения студенческой молодежи при возникновении чрезвычайных ситуаций / А. П. Елисеева, М. С. Платонова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5 (72). – С. 351-353.
26. Ёрш Е. В. Обзор методов исследования копинг-стратегий в России / Е. В. Ёрш // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 33. – С. 2051-2058.
27. Залеская М. А. Совладающее поведение в связи с самоотношением и удовлетворенностью жизнью у подростков / М. А. Залеская, И. Б. Дерманова // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2018. – Т. 6. – С. 37-44.

28. Ильина В. В. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости / В. В. Ильина, Л. Н. Молчанова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – № 5 (20). – С. 27-34.
29. Ильясов И. И. Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис канд. психол. наук : 19. 00. 07 / Ильясов Аддан Аладинович; науч. рук. П. А. Просецкий; МГУ. – Москва, 2011. – 156 с.
30. Искусных А. Ю. Стресс-преодолевающие стратегии у студентов вузов с разной степенью выраженности алекситимии / А. Ю. Искусных // Центральный научный вестник. – 2017. – Т. 2. – № 16 (33). – С. 14-16.
31. Качмашева Т. Ю. Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни»: методическое пособие / Т. Ю. Качмашева – Екатеринбург: Областной центр реабилитации инвалидов, 2011. – URL: https://osri.ru/upload/userfile/metod_skr/3_Doroga_zhizni.Pdf (дата обращения 12. 12. 2022).
32. Кибальник А. В. Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора / А. В. Кибальник // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 1 (18). – С. 336-340.
33. Ким Э. С. Влияние самолидерства на копинг-поведение личности / Э. С. Ким // Национальное здоровье. – 2019. – № 3. – С. 96-101.
34. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская – Москва : «Когито-Центр», 2007. – 197 с.
35. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А. И. Копытин. – М. : «Когито-Центр», 2015. – 526 с.
36. Король С. С. Преимущества использования методов арт-терапии в работе со студентами / С. С. Король // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2019. – № 14. – С. 45-51.
37. Костылева А. А. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях студентов с разным уровнем нервно-психической устойчивости /

А. А. Костылева, Е. В. Майстренко // Danish Scientific Journal. – 2020. – № 36-3. – С. 42-46.

38. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. – М. : ИП РАН, 2008. – С. 55-67.

39. Крючева Я. В. Жизнестойкость и особенности совладания с трудностями в период адаптации первокурсников / Я. В. Крючева // Современный ученый. – 2020. – № 2. – С. 66-70.

40. Кузнецова А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А. С. Кузнецова, М. А. Титова, Т. А. Злоказова // Вестник Московского университета. – 2019. – № 1. – С. 51-68. – (Психология).

41. Кусмарцева К. Д. Применение информационных технологий в социальной диагностике агрессивного поведения подростков на базе общеобразовательного учреждения в условиях пандемии коронавирусной инфекции / К. Д. Кусмарцева, Е. М. Филиппова // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 3-1 (40). – С. 96-99.

42. Ледовская Т. В. Связь совладающего поведения с регуляторными особенностями личности в период обучения в педагогическом вузе / Ледовская Т. В. // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1 (41). – С. 413-420.

43. Леонтьева Е. С. Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов технических специальностей / Е. С. Леонтьева, Е. В. Сараева // Форум молодёжной науки. 2020. – Т. 1. – № 2. – С. 94-102.

44. Мазурова Н. В. Взаимосвязь типа привязанности и копинг-поведения подростков / Н. В. Мазурова, Т. Г. Киселева и др. // Обзор педагогических исследований. 2021. – Т. 3. – № 7. – С. 234-238.

45. Макарова М. М. Роль арт-терапии в урегулировании деструктивного поведения подростка / М. М. Макарова, А. М. Сигаева // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 646-648.

46. Маленова А. Ю. Копинг-ресурсы студентов как фактор психологической безопасности личности в образовательной среде / А. Ю. Маленова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. – № 10. – С. 110-117.

47. Маленова А. Ю. Поведенческие копинг-ресурсы студентов в ситуации экзамена / А. Ю. Маленова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2018. – № 1-1. – С. 98-105.

48. Мартынова Н. Г. Арт-терапевтическая программа сопровождения женщин в условиях кризисного центра / Н. Г. Мартынова // Вестник магистратуры. – 2020. – № 1-5 (100). – С. 51-55.

49. Меннингер К. Война с самим собой / К. Меннингер. – Москва : Эксмо-Пресс, 2000. – 480 с. – ISBN: 5-04-005636-2

50. Модель формирования эффективных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии / Н. Г. Дядык // Гуманитаристика в условиях современной социокультурной трансформации : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (21–22 октября 2022 года, г. Липецк). Сборник научных трудов. — Липецк: Издательство ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского., 2022. — С. 322–327. — 376 с. — ISBN: 978-5-16-018179-0.

50. Мозговая Л. А. Взаимосвязь между уровнем успеваемости и копинг-поведением студентов в стрессовых ситуациях / Л. А. Мозговая, В. П. Рочев, Р. В. Паклин, С. В. Мозговая // Пермский медицинский журнал. – 2013. – Т. XXX. – № 4. – С. 124-128.

51. Мустафина Л. Ш. Нравственные убеждения личности как психологический ресурс в период поздней взрослости / Л. Ш. Мустафина // Известия Саратовского университета. – 2018. – Т. 7. – № 4. – С. 359-363. – (Акмеология образования. Психология развития).

52. Мухомедзянова Г. Г. Стресс в подростковом возрасте и способы совладания с ним / Г. Г. Мухомедзянова // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 16-2. – С. 229-231.
53. Николаева А. А. Совладающее поведение подростков / А. А. Николаева, И. А. Савченко, Т. С. Павлова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 2 (27). – С. 33-39.
54. Павлова А. В. Стрессовые ситуации и их преодоление / А. В. Павлова, Е. А. Редина // International Journal of Medicine and Psychology. – 2021. – Т. 4. – № 2. – С. 79-83.
55. Панова Л. С. Факторы профессионального стресса и основные способы совладания с ним / Л. С. Панова // Молодой ученый. – 2020. – № 19 (309). – С. 158-161.
56. Пашина А. А. Исследование копинг-стратегий современных старшеклассников / А. А. Пашина, Т. А. Македон // Постулат. – 2018. – № 12-1 (38). – С. 112.
57. Пек Е. А. Развитие эмоциональной стабильности у студентов вуза с помощью арт-терапии / Е. А. Пек, Р. А. Кутбиддинова // Евразийский союз ученых. – 2018. – № 4-5 (49). – С. 60-63.
58. Пермина С. В. Методологические основы интегративной арт-терапии / С. В. Пермина // Методология современной психологии. – 2020. – № 11. – С. 272-280.
59. Полозова Т. Ю. Влияние логической памяти на выбор копинг-поведения / Т. Ю. Полозова, И. Б. Лебедев, Е. В. Башкина // Вестник Московского университета МВД России. – 2017. – № 4. – С. 245-248.
60. Поспелова Т. Г. Образ жизни, проблемы и копинг-поведение молодежи в периоды кризисов / Т. Г. Поспелова // Молодежная Галактика. – 2017. – № 13. – С. 185-193.
61. Разина Т. В. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов / Т. В. Разина,

А. Д. Король, С. Л. Кандыбович. – М. : ХАРВЕСТ, 2021 г. – 866 с. – ISBN: 978-985-18-4878-8

62. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копинг-поведением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 369-373.

63. Рокицкая Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков / Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 220-233.

64. Саввинова К. П. Музейная арт-терапия как одна из форм социальной арт-терапии / К. П. Саввинова // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. – 2019. – № 3 (15). – С. 39-42. – (Педагогика. Психология. Философия).

65. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – М.: Речь, 2007. – 350 с. – ISBN: 5-9268-0010-2

66. Симатова О. Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков / О. Б. Симатова // *Akademická Psychologie*. – 2016. – № 1. – С. 50-56.

67. Синченко Т. Ю. Стиль мышления как фактор совладающего со стрессом поведения у студентов вуза / Т. Ю. Синченко, М. И. Черникова // Психология обучения. – 2019. – № 1. – С. 56-64.

68. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: специальность: диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук 19.00.04 «Медицинская психология» / Н. А. Сирота; Санкт-Петербург, 1994. – 283 с.

69. Скрябин В. С. Педагогические приемы танцевальной арт-терапии в практике современного танца / Скрябин В. С. // Студенческий вестник. – 2019. – № 21-2 (71). – С. 48-53.

70. Сочнева А. С. Арт-терапия: направления, задачи / А. С. Сочнева, А. И. Торопова, Е. А. Рыбина, В. А. Ротанова, А. Н. Бугрова

// Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 2 (118). – С. 26-30.

71. Станоева Ю. П. Развитие мотивации учебной деятельности студентов колледжа средствами арт-терапии / Ю. П. Станоева // Заметки ученого. – 2021. – № 9-1. – С. 226-231.

72. Сулейменова З. Е. Психологические особенности применения арт-терапии / З. Е. Сулейменова, Л. Навий // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 2-5 (34). – С. 112-116.

73. Султанова М. С. Арт-терапия как метод преодоления коммуникативных трудностей подростков // Молодой ученый. – 2017. – № 10 (144). – С. 451-453.

74. Суховой А. В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховой, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-368.

75. Таранова Т. Н. Проблема формирования совладающего поведения у подростков в условиях рисков киберсоциализации / Т. Н. Таранова, И. В. Ортман // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 3-10. – С. 119-122.

76. Таранова Т. Н. Формирование копинг-стратегий всех участников образовательного процесса / Т. Н. Таранова, С. И. Нартова // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Международной научно-практической конференции. – 2020. – № 8. – С. 140-147.

77. Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами: пособие для врачей / В. А. Ташлыков. – Санкт-Петербург: МАПО, 1997. – 24 с.

78. Терентьева А. Н. Арт-терапия как копинг-стратегия в условиях экстремальной ситуации службы в органах внутренних дел / А. Н. Терентьева // Психология и педагогика служебной деятельности. –

2018. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-koping-strategiya-v-usloviyah-ekstremalnoy-situatsii-sluzhby-v-organah-vnutrennih-del> (дата обращения: 12. 12. 2022).

79. Тимофеев И. А. Арт-терапия как средство снижения тревожности / И. А. Тимофеев, И. Б. Ческидова // Аллея науки. – 2018. – Т. 1. – № 9 (25). – С. 822-828.

80. Торицына О. С. Арт-терапия как метод коррекции / О. С. Торицына // Проблемы педагогики. – 2021. – № 3 (54). – С. 62-67.

81. Тукачева Т. П. Военно-профессиональная деятельность как источник развития стресса курсантов военных вузов / Т. П. Тукачева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 353-357.

82. Тукачева Т. П. История развития понятия "копинг-поведение" в современной науке / Т. П. Тукачева // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 4 (21). – С. 80-

83. Туманова О. И. Развитие и становление кинотерапии как инновационный метод в арт-терапии / О. И. Туманова, И. В. Кулагина // Universum: психология и образование. – 2021. – № 4 (82). – С. 13-15.

84. Турдиматов Ж. М. Агрессивность как следствие применения новых информационных технологий. / Ж. М. Турдиматов, Ф. С. Солиев // Актуальные вопросы современной психологии, конфликтологии и управления: взгляд молодых исследователей. – 2020. – С. 195-200.

85. Усманова М. Н. Исследование копинг-стратегий подростков / М. Н. Усманова, Ш. Ш. Останов // Psixologiya. – 2019. – № 4. – С. 23-28.

86. Фетисова Т. А. Агрессивное поведение в Интернеткоммуникации. Обзор / Т. А. Фетисова // Вестник культурологии. – 2018. – №4 (87). – С. 185 -196.

87. Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности / В. И. Долгова, Н. Г. Дядык // Вестник Южно-Уральского

государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2022. – № 4 (170). – С. 242-264. – ISSN: 2618–9682. – (Педагогика. Психология).

88. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2012 г. – 400 с. – ISBN: 978-5-459-01119-7

89. Хотинец В. Ю. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях / В. Ю. Хотинец, Я. П. Коробейникова // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 4. – С. 59-73.

90. Черепанов А. С. Возможности арт-терапии для оказания психологической помощи при страхах / А. С. Черепанов // Вестник адъюнкта. – 2019. – № 3 (5). – С. 1-11.

91. Черкевич Е. А. Стили и стратегии копинг-поведения личности в подростковом возрасте / Черкевич Е. А. // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7. – № 4 (18). – С. 120-128.

92. Чурашов А. Г. Танцевальная арт-терапия: учебно-практ. пособие / А. Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман. -пед. ун-та, 2018. – 152 с.

93. Шегеря В. Е. Арт-терапия как метод психокоррекционного воздействия / В. Е. Шегеря // Интеллектуальные ресурсы региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 271-275.

94. Шерешкова Е. А. Взаимосвязь звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте / Е. А. Шерешкова, О. В. Коновалова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 275-298.

95. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 32-39.

96. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: диссертация на соискание ученой степени доктора

медицинских наук : 19.00.04 «Медицинская психология» / В. М. Ялтонский.
– Санкт-Петербург, 1995. – 396 с.

97. Хаан N. Coping and defending: processes of self-environment organization / N. Хаан. – New York : Academic Press, 1977. – 346 p.

98. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping. / E. Heim // Psychother., Psychosom., med. Psychol. – 1988. – № 1. – P. 8-17. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Coping-und-Adaptivit%C3%A4t%3A-Gibt-es-geeignetes-oder-Heim/92486017e4d6d69028758cb63ff07a91f1a2afcf> (дата обращения: 12. 12. 2022)

99. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus. – New York: Springer Pub. Co., 1984. – 445 p.

100. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotions and coping / R. S. Lazarus S. Folkman // European journal of personality. – 1987. – №1. – P. 141-169.

101. Plutchik R. The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality / R. Plutchik, H. R. Conte // Circumplex models of personality and emotions. – 1997. – P. 17-45.

102. Vaillant G. E. Adaptation to Life / G. E. Vaillant. – Harvard University Press, 1995. – 414 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Методики психологической диагностики

Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Методика разработана в 1988 году Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирована для русскоязычных испытуемых в 2004 году Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой.

Процедура проведения

Испытуемым предлагаются 50 утверждений относительно поведения в трудной жизненной ситуации. Необходимо оценить частоту проявления данных вариантов. По шкале от 0 (никогда) до 3 (часто).

Содержание теста

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
5	... критиковал и укорял себя
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть
7	... надеялся на чудо
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
9	... вел себя, как будто ничего не произошло
10	... старался не показывать своих чувств
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное
12	... спал больше обычного
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь
15	... испытывал потребность выразить себя творчески
16	... пытался забыть все это
17	... обращался за помощью к специалистам
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону
19	... извинялся или старался все загладить
20	... составлял план действий
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему
23	... набирался опыта в этой ситуации
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами
26	... рисковал напропалую
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву

28	... находил новую веру во что-то
29	... вновь открывал для себя что-то важное
30	... что-то менял так, что все улаживалось
31	... в целом избегал общения с людьми
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно
36	... говорил о том, что я чувствую
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел
38	... вымещал это на других людях
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации
40	... знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить
41	... отказывался верить, что это действительно произошло
42	... давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому
43	... находил пару других способов решения проблемы
44	... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
45	... что-то менял в себе
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться
48	... молился
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему

Обработка и интерпретация результатов

Ключ первичных баллов

- Конфронтационный копинг пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Результаты определяют по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, адаптивный копинг;
- 7-12 –пограничное состояние;

– 13-18 – высокая напряженность копинга, выраженная дезадаптация.

Таблица 1.1 – Перевод первичных баллов в итоговые:

Первичные баллы	Мужчины				Женщины			
	Конфронтация							
	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43
8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60
13	63	64	68	65	67	64	65	64
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81
	Дистанцирование							
0	24	22	14	21	21	24	19	19

Продолжение таблицы 1.1

1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	39	39
7	46	44	41	44	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45

9	52	51	49	51	51	52	50	49
10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	64	64	62
14	68	67	68	68	68	67	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78
	Самоконтроль							
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11
2	13	14	10	15	11	12	8	14
3	16	17	14	18	15	15	12	17
4	19	20	17	21	18	19	15	20
5	22	23	21	24	21	22	19	24
6	25	26	24	27	25	25	23	27
7	28	29	28	30	28	28	27	30
8	31	32	31	33	32	31	30	33
9	34	35	35	36	35	34	34	36
10	37	38	39	39	38	37	38	39
11	41	41	42	42	42	40	41	42
12	44	44	46	45	45	43	45	45
13	47	47	49	48	49	46	49	49
14	50	50	53	51	52	49	53	52
15	53	52	56	54	55	52	56	55
16	56	55	60	57	59	55	60	58

Продолжение таблицы 1.1

17	59	58	63	60	62	58	64	61
18	62	61	67	63	66	62	67	64
19	65	64	70	66	69	65	71	67
20	68	67	74	69	72	68	75	70
21	71	70	77	72	76	71	78	73
	Поиск социальной поддержки							
0	18	10	12	19	15	13	12	20
1	21	14	15	22	19	16	15	22

2	24	17	19	25	22	19	19	25
3	27	21	22	28	25	22	21	28
4	30	24	25	31	28	25	25	31
5	33	28	29	34	31	29	28	33
6	36	31	32	37	34	32	31	36
7	39	35	36	40	37	35	34	39
8	42	38	39	43	40	38	37	41
9	45	42	43	46	43	41	40	44
10	48	45	46	48	46	44	44	47
11	51	49	49	51	49	47	47	49
12	54	52	53	54	52	51	50	52
13	57	56	56	57	55	54	53	55
14	60	59	60	60	58	57	56	57
15	63	63	63	63	62	60	59	60
16	66	66	67	66	65	63	63	63
17	69	70	70	69	68	66	66	66
18	72	76	73	72	71	69	69	68
Принятие ответственности								
0	20	20	18	22	17	18	16	19
1	24	24	22	25	21	22	20	23
2	28	28	27	29	25	26	25	27
3	31	31	31	33	30	30	30	31
4	35	35	35	36	34	34	34	35
5	39	39	39	40	39	38	39	39
6	43	43	43	44	43	42	43	43
7	47	46	48	47	47	46	48	47
8	51	50	52	51	52	50	52	51
9	55	54	56	55	56	54	57	55

Продолжение таблицы 1.1

10	59	58	60	58	61	58	61	59
11	63	61	65	62	65	62	66	63
12	67	65	69	66	60	66	70	67
Бегство-избегание								
0	27	27	23	21	21	25	16	23
1	29	29	25	24	24	28	19	25
2	31	31	28	26	26	30	22	28
3	35	35	31	29	29	32	25	30

4	36	36	33	32	31	35	28	32
5	38	38	36	35	34	37	31	35
6	40	41	38	37	37	39	34	37
7	43	43	41	40	39	42	37	40
8	45	45	44	43	42	44	40	42
9	47	48	46	46	45	46	43	44
10	49	50	49	49	47	48	46	47
11	52	52	51	51	50	51	49	49
12	54	54	54	54	53	53	52	52
13	56	57	57	57	55	55	55	54
14	58	59	59	60	58	58	58	57
15	61	61	62	62	61	60	61	59
16	63	64	65	65	63	62	64	61
17	65	66	67	68	66	65	67	64
18	67	68	70	71	68	67	70	66
19	69	71	72	73	71	69	73	69
20	72	73	75	76	74	71	75	71
21	74	75	78	79	76	74	78	74
22	76	77	80	82	79	76	81	76
23	78	80	83	85	82	78	84	78
24	81	82	85	87	84	81	87	81
Планирование решения проблемы								
0	11	7	9	9	13	11	6	12
1	14	11	13	12	16	14	9	15
2	17	14	16	15	19	18	13	18
3	20	17	19	19	22	21	16	21
4	24	21	22	22	25	24	20	24
5	27	24	25	25	28	27	24	28

Продолжение таблицы 1.1

6	30	28	29	28	32	31	27	31
7	33	31	32	32	35	35	31	34
8	37	34	35	35	38	38	35	37
9	40	38	38	38	41	42	38	40
10	43	41	42	42	44	45	42	43
11	46	45	45	45	47	49	45	46
12	49	48	48	48	50	53	49	49
13	53	51	51	51	53	56	53	52

14	56	55	55	55	57	60	56	56
15	59	58	58	58	60	63	60	59
16	62	62	61	61	63	67	63	62
17	66	65	64	65	66	71	67	65
18	69	68	68	68	69	68	71	68
Положительная переоценка								
0	18	14	13	20	18	14	13	17
1	21	17	16	22	21	17	16	20
2	24	20	19	25	24	20	19	22
3	26	23	22	27	26	23	22	25
4	29	26	26	30	29	25	24	27
5	32	29	29	33	32	28	27	30
6	34	31	32	35	34	31	30	32
7	37	34	35	38	37	34	33	35
8	40	37	38	40	40	36	36	37
9	42	40	41	43	42	39	39	40
10	45	43	45	45	45	42	42	42
11	48	46	48	48	48	45	45	45
12	51	49	51	50	50	47	47	47
13	53	52	54	53	53	50	50	50
14	56	54	57	55	56	53	53	52
15	59	57	61	58	58	56	56	55
16	61	60	64	60	61	58	58	57
17	64	63	67	63	64	61	61	60
18	67	66	70	65	66	64	64	62
19	69	69	73	68	69	67	67	65
20	72	72	76	70	72	69	69	67
21	75	75	80	73	74	72	72	70

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайма).

Методика Е. Хайма разработана в 1983 году позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована для русскоязычных испытуемых Л. И. Вассерманом.

Процедура проведения

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите

кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А. Когнитивные копинг-стратегии

- Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
- Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

- Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
- Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- Покорность – «Я впадаю в состояние безнадёжности»
- Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В. Поведенческие копинг-стратегии

- Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
- Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
- Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
- Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

– Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»
Виды копинг-поведения были распределены Е. Neim на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные варианты копинг-поведения

Когнитивные:

- проблемный анализ,
- установка собственной ценности
- сохранение самообладания

Эмоциональные:

- протест,
- оптимизм

Поведенческие:

- сотрудничество,
- обращение,
- альтруизм

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Когнитивные:

- смирение,
- растерянность,
- диссимуляция,
- игнорирование

Эмоциональные:

- подавление эмоций,
- покорность,
- самообвинение,
- агрессивность

Поведенческие:

- активное избегание,
- отступление

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

Когнитивные:

- относительность,
- придача смысла,
- религиозность

Эмоциональные:

- эмоциональная разрядка,
- пассивная кооперация

Поведенческие:

- компенсация,
- отвлечение,
- конструктивная активность

Методика по изучению механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана.

Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» разработан Р. Плутчиком, Г. Келлерманом, Х. Р. Конте в 1979 году. Адаптирован для русскоязычных испытуемых Е. С. Романовой, Л. Р. Гребенниковым в 1996 году.

Назначение теста: выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы).

Тест включает 97 стимульных утверждений, расположенных в бланке в два столбца сверху вниз под соответствующими номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемому предлагается сделать отметку напротив соответствующего номера в левой крайней графе «Нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее колонок «Да», помеченной скобками и находящейся на одной пунктирной линии с соответствующим номером. Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «Да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты, накапливающим только утвердительные ответы. В правом верхнем углу бланка имеется таблица для суммарных «сырых» баллов по каждой шкале, соответствующих средненормативным показателям и процентильным шкальным оценкам, которые определяются по таблице процентилей, рассчитанных на базе данных выборки стандартизации.

Тест

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.

35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.

78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случилось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Обработка и интерпретация результатов теста

Шкала № вопроса (подсчет только ответов «да»)

Отрицание 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94

Подавление 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89,

Регрессия 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95,

Компенсация 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74,

Проекция 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96,

Замещение 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97

Интеллектуализация 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87,

Реактивное образование 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,

После подсчета суммарных «сырых» баллов по каждой шкале экспериментатор может сравнить их со средненормативными показателями по выборке стандартизации ($x \pm$ стандартное отклонение) или по таблице процентилей перевести «сырые» баллы в процентильные оценки и определить условное место испытуемого в выборке стандартизации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Результаты тестирования по методикам Р. Лзаруса, Р. Плутчика, Э. Хайма
до после проведения экспериментальной работы (сырые баллы)

Таблица 2.1 – Результаты тестирования по методике Р. Лазаруса (до проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
1.	35	46	41	52	48	63	48	41
2.	26	35	46	35	47	35	35	33
3.	35	41	54	48	56	48	35	47
4.	41	47	35	54	52	65	48	46
5.	46	48	41	35	35	70	52	41
6.	26	32	47	41	47	41	35	35
7.	35	47	46	53	48	63	48	41
8.	32	41	48	47	52	47	41	46
9.	47	48	41	41	35	71	53	46
10.	47	48	46	48	41	72	54	35
11.	14	14	22	14	22	22	14	14
12.	22	22	23	22	23	25	22	22
13.	48	53	48	52	46	75	74	65
14.	48	54	48	53	35	76	72	65
15.	23	23	26	23	32	29	23	23
16.	25	25	35	25	33	29	25	25
17.	22	22	25	22	25	26	22	22
18.	77	72	75	75	66	81	75	70
19.	33	35	48	46	48	46	41	41
20.	48	52	47	48	41	74	70	63
21.	32	33	47	41	48	41	41	35
22.	76	74	66	52	72	77	74	66
23.	41	41	46	48	47	56	47	52
24.	41	41	35	52	41	52	35	47
25.	41	48	35	35	33	66	48	41
26.	25	26	41	35	46	35	33	32
27.	81	74	75	76	70	81	76	71
28.	23	26	41	33	41	33	32	32
29.	33	41	52	48	53	48	41	47
30.	46	41	41	48	48	63	47	53

Продолжение таблицы 2.1

31.	26	23	33	25	35	26	25	23
32.	22	26	35	32	41	32	35	26
33.	12	12	14	12	14	22	12	12
34.	14	14	22	14	22	23	14	14
35.	22	25	35	26	35	32	26	26
36.	35	46	53	48	54	48	46	46
37.	41	35	41	48	47	56	46	48
38.	35	35	48	47	48	47	46	41
39.	46	35	41	47	46	54	41	48
40.	41	46	35	53	41	53	41	48
	1	2	3	4	5	6	7	8

Таблица 2.2 – Результаты тестирования по методике Р. Лазаруса (после проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1.	33	41	52	48	53	32	41
2.	25	26	41	35	46	32	33	23
3.	35	46	53	48	54	32	46	29
4.	46	35	41	47	46	52	41	32
5.	41	47	35	54	52	46	48	77
6.	26	35	46	22	47	32	35	24
7.	35	41	54	48	56	32	35	29
8.	32	33	47	23	48	41	41	25
9.	47	48	41	41	35	71	53	77
10.	47	48	46	48	41	71	54	79
11.	14	14	22	14	22	22	14	12
12.	22	22	23	22	23	22	22	13
13.	48	52	47	48	41	74	70	79
14.	48	53	48	52	46	75	74	80
15.	33	23	22	25	23	29	25	17
16.	35	26	25	32	41	31	35	22
17.	22	22	52	22	25	26	22	15
18.	77	72	75	75	66	76	75	85
19.	35	35	48	47	48	47	46	28
20.	48	54	72	53	70	76	72	80
21.	33	35	48	46	48	46	41	25
22.	76	74	66	52	72	76	74	82
23.	41	35	41	48	47	48	46	34

Продолжение таблицы 2.2

24.	41	41	46	48	47	54	47	34
25.	46	41	41	48	48	47	47	35
26.	23	26	26	33	41	33	32	23
27.	81	74	75	76	70	81	76	85
28.	35	25	23	26	25	31	26	22
29.	32	41	48	47	52	47	41	28
30.	41	48	35	35	33	46	48	77
31.	26	32	47	22	47	41	35	24
32.	23	23	53	23	22	29	23	17
33.	12	12	14	12	14	22	12	12
34.	14	14	22	14	22	23	14	13
35.	32	25	54	25	22	29	25	17
36.	41	41	35	52	41	52	35	30
37.	35	46	41	52	48	32	48	35
38.	41	46	35	53	41	52	41	32
39.	46	48	41	35	35	65	52	77
40.	35	47	46	53	48	34	48	37
	1	2	3	4	5	6	7	8

Примечание: 1. Конфронтационный копинг; 2. Планирование решения проблемы; 3. Самоконтроль; 4. Поиск социальной поддержки; 5. Принятие ответственности; 6. Бегство-избегание; 7. Дистанцирование; 8. Положительная переоценка.

Таблица 2.3 – Результаты тестирования по методике Э.Хайма (до проведения экспериментальной работы)

№ испытуемого	Когнитивные			Эмоциональные			Поведенческие		
	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный
1			v			v			v

Продолжение таблицы 2.3

2	v			v			v		
3			v			v			v
4	v			v			v		
5		v			v			v	
6	v				v		v		
7			v			v			v
8		v				v		v	
9			v			v			v
10	v			v			v		
11	v				v			v	
12		v				v		v	
13			v			v			v
14	v			v			v		
15	v			v			v		
16	v			v			v		
17		v			v			v	
18		v			v			v	
19		v			v			v	
20	v			v			v		
21	v			v			v		
22		v				v		v	
23		v				v		v	
24		v				v		v	
25			v			v			v
26	v			v			v		
27			v			v			v
28			v			v			v
29	v			v			v		
30			v			v			v
31	v			v			v		
32	v			v			v		
33			v			v		v	
34			v			v			v
35	v				v		v		
36	v				v		v		
37		v			v			v	
38		v			v			v	
39		v			v			v	
40		v				v		v	

Таблица 2.4 – Результаты тестирования по методике Э.Хайма (после проведения экспериментальной работы)

№ испытуемого	Когнитивные			Эмоциональные			Поведенческие		
	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный
1			v				v		v
2	v			v				v	
3		v					v		v
4	v			v			v		
5	v			v				v	
6	v				v		v		
7		v					v		v
8	v				v			v	
9			v				v		v
10	v			v			v		
11	v				v			v	
12		v					v	v	
13			v				v		v
14	v		v				v		
15	v		v				v		
16	v			v			v		
17		v			v			v	
18	v			v				v	
19		v		v				v	
20	v			v			v		
21	v			v			v		
22		v					v	v	
23	v				v		v		
24	v				v		v		
25		v					v		v
26	v			v			v		
27		v			v				v
28			v		v			v	
29	v			v			v		

Продолжение таблицы 2.4

30			v			v		v	
31	v			v			v		
32	v			v			v		
33			v			v		v	
34			v			v			v
35	v				v		v		
36	v			v			v		
37		v		v				v	
38	v				v			v	
39	v				v			v	
40		v				v		v	

Таблица 2.5 – Результаты тестирования по методике Р. Плутчика (до проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1.	76	39	43	47	47	52	47
2.	52	27	36	35	36	43	41	39
3.	52	27	33	41	33	41	40	36
4.	78	41	47	48	51	53	51	52
5.	82	47	47	48	52	43	48	52
6.	29	15	20	36	18	20	40	18
7.	77	40	47	47	48	52	48	51
8.	33	20	36	40	24	24	43	27
9.	82	47	48	52	43	47	51	53
10.	82	48	51	53	47	47	82	41
11.	15	15	15	15	15	15	15	15
12.	27	15	15	15	15	15	15	12
13.	88	52	52	82	48	51	90	47
14.	90	52	51	88	51	47	91	53
15.	29	12	18	20	12	18	20	20
16.	25	24	25	24	25	25	24	25
17.	24	20	24	20	24	24	20	24
18.	92	78	77	91	78	47	78	78
19.	31	18	24	39	20	18	41	24
20.	82	51	52	82	47	48	88	43
21.	47	35	29	36	27	40	33	29
22.	91	77	76	90	43	48	77	77

Продолжение таблицы 2.5

23.	40	40	41	47	20	31	27	31
24.	52	29	39	41	39	47	43	40
25.	82	43	47	48	52	54	47	52
26.	47	47	47	33	24	39	31	39
27.	94	82	78	92	82	77	82	88
28.	43	43	47	31	24	36	29	36
29.	51	41	31	40	31	40	39	33
30.	62	33	43	47	43	51	43	47
31.	27	25	12	25	12	12	25	15
32.	41	41	43	29	22	33	29	33
33.	15	12	15	12	15	15	12	15
34.	20	15	20	15	20	20	15	20
35.	53	29	40	27	40	47	47	41
36.	36	36	39	41	18	29	47	29
37.	76	36	41	46	47	52	47	47
38.	48	35	29	39	29	41	36	31
39.	54	31	41	46	41	48	47	43
40.	39	39	40	43	24	29	47	29
	1	2	3	4	5	6	7	8

Таблица 2.6 – Результаты тестирования по методике Р. Плутчика (после проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1.	53	36	41	46	47	52	72
2.	48	27	33	41	33	41	53	36
3.	51	27	36	35	36	43	54	39
4.	62	41	47	48	51	53	75	52
5.	76	43	47	48	52	54	75	52
6.	27	12	18	20	12	18	25	20
7.	62	40	47	47	48	52	75	51
8.	31	36	36	40	24	24	31	27
9.	77	47	47	48	52	43	76	52
10.	80	47	48	52	43	47	79	53
11.	15	12	15	12	15	15	14	15
12.	25	25	12	25	12	12	23	15
13.	82	52	52	82	48	51	85	47
14.	82	52	51	88	51	47	87	78
15.	36	15	36	36	18	20	25	18

Продолжение таблицы 2.6

16.	25	24	25	24	25	25	23	25
17.	20	20	24	20	24	24	20	24
18.	91	78	77	91	78	47	88	78
19.	29	18	41	39	20	18	27	31
20.	82	48	51	53	47	47	80	41
21.	43	47	47	33	33	39	52	39
22.	90	77	76	90	43	48	88	77
23.	39	40	41	47	20	31	37	31
24.	52	29	39	41	39	47	54	40
25.	82	51	52	82	47	48	82	43
26.	47	35	29	36	27	40	53	29
27.	92	82	78	92	82	77	93	88
28.	43	43	47	31	39	36	50	36
29.	48	41	31	40	31	40	53	33
30.	52	33	43	47	43	51	60	47
31.	25	15	15	15	15	15	25	12
32.	40	41	43	29	22	33	42	33
33.	15	15	15	15	15	15	14	15
34.	20	15	20	15	20	20	16	20
35.	52	29	40	27	40	47	60	41
36.	33	36	39	41	18	29	32	29
37.	54	39	43	47	47	52	73	48
38.	48	35	29	39	29	41	53	31
39.	52	31	41	46	41	48	60	43
40.	36	39	40	43	24	29	34	29
	1	2	3	4	5	6	7	8

Примечание: 1. Отрицание; 2. Подавление; 3. Регрессия; 4. Компенсация; 5. Проекция; 6. Замещение; 7. Интеллектуализация; 8. Реактивные образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Результаты констатирующего эксперимента (таблицы к расчетам ранговой корреляции)

Таблица 3.1 – Результаты ранговой корреляции Бегство-избегание (X) и Отрицание (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d ²
1	48	20	27	6,5	13,5	182,25
2	35	12,5	36	12	0,5	0,25
3	48	20	15	1,5	18,5	342,25
4	47	17,5	20	3	14,5	210,25
5	48	20	52	22	-2	4
6	33	11	25	5	6	36
7	22	1,5	29	8,5	-7	49
8	41	14,5	43	16	-1,5	2,25
9	25	4	31	10	-6	36
10	29	6,5	51	20	-13,5	182,25
11	32	9,5	27	6,5	3	9
12	66	31	91	38	-7	49
13	63	28	82	33	-5	25
14	26	5	47	17,5	-12,5	156,25
15	56	25,5	41	15	10,5	110,25
16	53	23	33	11	12	144
17	75	36	94	40	-4	16
18	35	12,5	53	24	-11,5	132,25
19	46	16	62	26	-10	100
20	31	8	40	14	-6	36
21	32	9,5	54	25	-15,5	240,25
22	47	17,5	39	13	4,5	20,25
23	23	3	52	22	-19	361
24	76	37	78	30	7	49
25	81	39,5	82	33	6,5	42,25
26	74	35	82	33	2	4

Продолжение таблицы 3.1

27	63	28	76	27,5	0,5	0,25
28	65	30	88	36	-6	36
29	29	6,5	29	8,5	-2	4
30	70	32	77	29	3	9
31	56	25,5	48	19	6,5	42,25
32	54	24	24	4	20	400
33	81	39,5	92	39	0,5	0,25
34	77	38	76	27,5	10,5	110,25
35	72	34	82	33	1	1
36	63	28	90	37	-9	81
37	71	33	82	33	0	0
38	41	14,5	52	22	-7,5	56,25
39	22	1,5	47	17,5	-16	256
40	52	22	15	1,5	20,5	420,25
Суммы		820		820	0	3955,5

Таблица 3.2 – Результаты расчетов ранговой корреляции Положительная переоценка (X) и Интеллектуализация (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d ²
1	37	21	10	1	20	400
2	17	5	25	8.5	-3.5	12.25
3	13	2	14	2	0	0
4	44	26	43	17	9	81
5	28	11.5	52	22.5	-11	121
6	23	7	59	28	-21	441
7	28	11.5	51	20	-8.5	72.25
8	24	8.5	36	15	-6.5	42.25
9	15	3.5	21	6	-2.5	6.25
10	40	22	26	10	12	144
11	15	3.5	53	24.5	-21	441
12	25	10	30	12	-2	4
13	34	17	60	29	-12	144
14	12	1	15	3	-2	4

Продолжение таблицы 3.2

15	31	15	22	7	8	64
16	35	19	58	27	-8	64
17	35	19	53	24.5	-5.5	30.25
18	24	8.5	54	26	-17.5	306.25
19	43	24.5	46	18	6.5	42.25
20	29	13.5	52	22.5	-9	81
21	22	6	42	16	-10	100
22	41	23	25	8.5	14.5	210.25
23	43	24.5	19	4.5	20	400
24	29	13.5	51	20	-6.5	42.25
25	33	16	30	12	4	16
26	35	19	35	14	5	25
27	69	28.5	19	4.5	24	576
28	67	27	51	20	7	49
29	79	35.5	30	12	23.5	552.25
30	71	30	88	38.5	-8.5	72.25
31	69	28.5	93	40	-11.5	132.25
32	74	31	72	30	1	1
33	77	33.5	84	36	-2.5	6.25
34	80	37.5	87	37	0.5	0.25
35	77	33.5	75	32.5	1	1
36	79	35.5	73	31	4.5	20.25
37	75	32	75	32.5	-0.5	0.25
38	82	39	80	34.5	4.5	20.25
39	80	37.5	88	38.5	-1	1
40	85	40	80	34.5	5.5	30.25
Суммы		820		820	0	4756.5

Таблица 3.2 – Результаты расчетов ранговой корреляции Дистанцирование (X) и Компенсация (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d ²
1	24	11	58	26.5	-15.5	240.25

Продолжение таблицы 3.3

2	39	23.5	15	7	16.5	272.25
3	37	20	26	13	7	49
4	38	21.5	60	28	-6.5	42.25
5	31	14	37	18	-4	16
6	36	17.5	32	16.5	1	1
7	38	21.5	46	22.5	-1	1
8	36	17.5	16	8.5	9	81
9	41	25.5	47	24.5	1	1
10	21	7.5	46	22.5	-15	225
11	14	2	44	21	-19	361
12	19	6	40	19	-13	169
13	15	3	43	20	-17	289
14	41	25.5	16	8.5	17	289
15	21	7.5	31	15	-7.5	56.25
16	25	13	19	11	2	4
17	24	11	27	14	-3	9
18	23	9	21	12	-3	9
19	16	4	11	3	1	1
20	17	5	13	5.5	-0.5	0.25
21	36	17.5	10	1	16.5	272.25
22	13	1	32	16.5	-15.5	240.25
23	32	15	58	26.5	-11.5	132.25
24	24	11	18	10	1	1
25	36	17.5	11	3	14.5	210.25
26	39	23.5	47	24.5	-1	1
27	83	40	11	3	37	1369
28	75	32	13	5.5	26.5	702.25
29	80	35.5	91	37.5	-2	4
30	80	35.5	91	37.5	-2	4
31	81	37.5	91	37.5	0	0
32	81	37.5	86	34	3.5	12.25
33	78	34	80	29	5	25
34	63	27.5	81	30	-2.5	6.25

Продолжение таблицы 3.2

35	71	30.5	91	37.5	-7	49
36	67	29	90	35	-6	36
37	63	27.5	85	33	-5.5	30.25
38	71	30.5	84	32	-1.5	2.25
39	82	39	92	40	-1	1
40	77	33	83	31	2	4
Суммы		820		820	0	5218.5

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности

Цель коррекционной работы: формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

Задачи коррекционной работы:

1. Повышение психологической компетентности студентов, формирование представлений о механизмах стресса и конструктивных способах его преодоления.
2. Формирование поведенческого компонента копинг-поведения, развитие коммуникативной компетентности, стабилизация отношений с группой сверстников, развитие стратегии поиска социальной поддержки.
3. Коррекция эмоционально-волевой сферы студентов, обучение методам релаксации и самоконтроля, снятия эмоционального напряжения.
4. Формирование когнитивного компонента копинг-поведения, повышение общей стрессоустойчивости, осознание и мобилизация внутренних ресурсов личности для совладания со стрессом.

Описание используемых методик, технологий, инструментарий.

1. Вводное занятие «Я и стрессоустойчивость».

Цель: знакомство участников, формирование благоприятного психологического климата, исследование личностных особенностей участников, их способов и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Рекомендуемое время арт-терапевтической сессии: 60-90 минут.

Ход занятия.

1. Вступление.

Ведущий: Здравствуйте, друзья! Мы собрались здесь для того, чтобы научиться эффективным способам преодоления трудных жизненных ситуаций посредством методов арт-терапии. Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия стресса, повышения самооценки и осознанности, а также для посттравматического восстановления. Большинство других форм терапии использует вербальный язык для выражения чувств и преодоления личных преград. В отличие от них, арт-терапия допускает более абстрактные формы общения. Эта тактика подразумевает выражение элементов подсознания, для озвучивания которых, возможно, пока нет готовности либо способности.

Вам не нужно быть художником, чтобы воспользоваться арт-терапией. На самом деле, большинство упражнений опирается не на конечный результат, который вы создадите, а на терапевтический эффект от самого ритуала творческого процесса.

Общей целью нашей работы будет свободное творческое самовыражение и проявление членами группы в ходе изобразительной деятельности своих чувств, мыслей и переживаний. Для того чтобы познакомиться друг с другом лучше давайте сделаем следующее упражнение.

Упражнение 1. «Животное в комфортной среде».

Время выполнения: 15 минут.

Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и переживаний.

Эта техника позволяет буквально на физическом уровне почувствовать себя лучше.

Инструкция.

Сконцентрируйтесь на своем теле, попробуйте по очереди обратить внимание на каждую его часть и то, как она себя ощущает. После этого почувствуйте, образ какого животного вам сейчас больше всего откликается.

Нарисуйте это животное в той среде, которая для него наиболее комфортна. Когда рисунок будет закончен, подумайте, есть ли что-то еще, что было бы важно и приятно этому животному. Дополните свой рисунок.

Смотря на готовую работу, ответьте себе на вопросы:

- О каких моих потребностях сообщает эта работа?
- Как я могу поддержать себя в них уже сегодня?
- Что я могу для себя сделать, чтобы почувствовать себя лучше?

2. Основная часть. Формирование эффективных копинг-стратегий средствами арт-терапии. Время выполнения: 30 минут.

Упражнение 2. Рисование стресса.

Цель: изображение при помощи изобразительных средств чувств, мыслей и эмоций, связанных с переживанием стресса.

Это упражнение можно сделать самостоятельно при условии, что Вы не находитесь в остром стрессе.

Нарисовать рисунок можно, после того как произошла стрессовая ситуация или неприятное событие. Также можно нарисовать вспомнив состояние, которое у Вас возникало во время трудной жизненной ситуации.

Рассмотрите внимательно свой рисунок. Хотелось бы Вам дать название своему рисунку.

Вопросы для самоанализа:

- Где Вы изобразили себя?
- Сколько места занимает Ваше изображение, а сколько стресс? Как Вы думаете почему?
- Какие цвета Вы использовали в своем рисунке? В изображении себя и стресса цвета разные или похожие?
- Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе.
- Какие Ваши личностные качества, сильные стороны помогают Вам в совладании с трудными и стрессовыми ситуациями?
- Хотелось бы Вам еще что-то добавить, что может Вас защитить или помочь в стрессовой ситуации?

Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке или Вам хотелось бы добавить их.

Упражнение 3. Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот.

Цели упражнения – разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении.

Инструкция. Данная техника является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении – это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Продолжительность упражнения – 10–15 минут. Музыка используется специальная, из альбомов Г. Рот. Исполнение упражнений индивидуально. 80 Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела. Выделяются 7 таких центров: 1) голова-шея; 2) плечи; 3) локти; 4) кисти; 5) бедра (таз); 6) колени; 7) ступни. Последовательность обращения к центрам может быть как прямой (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так обратной (от ступней к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»). Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным. Вы можете сделать акцент: 1) на поиске новых, незнакомых движений; 2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела; 3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения); 4) на изменениях ритма и скорости движения. Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать разминку с закрытыми глазами, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития двигательного репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

3. Заключительная часть. Самоанализ и рефлексия. Время: 15 минут.

Участники группы делятся своими впечатлениями от проделанных упражнений, рассказывают друг другу о своих работах. В заключении сегодняшней встречи я предлагаю Вам выполнить упражнение, которое будет давать вам ресурс в трудных жизненных ситуациях.

Занятие 2. «Формирование копинг-стратегии «сохранение самообладания»: как преодолеть тревогу и страх во время стресса».

Цель: формирование стратегии «сохранение самообладания», научиться снимать эмоциональное напряжение, тревогу, страх во время трудных жизненных ситуаций.

Рекомендуемое время арт-терапевтической сессии: 60-90 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Диагностика своего текущего состояния. Время выполнения: 15 минут.

Упражнение 1. «Нарисуй свое физическое состояние».

Цель: диагностика своего физического состояния, снятие эмоционального напряжения.

Лягте и закройте глаза. Представьте своё тело, как вы дышите. Попробуйте представить себе цвет воздуха, который вы вдыхаете и тот, что выдыхаете. Что вы видите? Нарисуйте контур своего тела на большом листе бумаги и закрасьте его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумайте о том, что эти цвета значат для вас, где они сконцентрированы больше и где меньше. Это ваш самый релаксирующий автопортрет.

2. Основная часть. Собственная работа с негативными переживаниями во время трудных жизненных ситуаций.

Упражнение 2. «Росток».

Цель – разогрев, освоение перехода из закрытой позиции в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации. Продолжительность: от 5 до 15 мин. Музыка: медленная, «раскрывающая». Можно выполнять упражнение без музыки. Исполнение: индивидуальное. Описание проведения: Участники находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь

равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий».

3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Подведение итогов арт-терапевтической сессии. Самоанализ и рефлексия. В заключение познакомимся с очень простым упражнением, которое вы можете выполнять, например, перед важным экзаменом, или любым другим испытанием для быстрого снятия эмоционального напряжения и тревоги.

Упражнение 3. «Дзентэгл или медитативное рисование».

Цель: релаксация, снятие тревожности.

Инструкция. Дзен-тэнгл, дзен-танглинг – это метод рисования придуманный Риком Робертсом и Марией Томас. Его разработали, чтобы сделать рисунок медитативным и доступным для всех. Технике можно обучиться у знающего специалиста либо освоить самостоятельно. Для этого вам потребуется лист бумаги, в оригинале квадрат со стороной 9 см, по краям которого вы карандашом от руки нарисуете границу, можно неровную. Внутри получившейся области рисуют линии, так называемые «строки».

Теперь переключитесь на ручку и начинайте выводить серию паттернов или повторяющихся узоров вокруг «строки». Вот вы и нарисовали зентангл. Процесс предназначен для стимулирования ритуала творения и оставляет место для человеческих ошибок – стирать ничего нельзя, таковы правила. Традиционно зентангл чёрно-белого цвета, но многие одобряют и эксперименты с цветностью. Весь процесс должен занять не более 15 минут, его можно повторять всякий раз, когда вам того захочется. Держите под рукой 9-сантиметровые квадратики, чтобы при вдохновении вы могли их заполнить абстрактными рисунками.

Занятие 3. «Формирование эффективных копинг-стратегий при конфликтах».

Цель: средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков.

Рекомендуемое время: 60-90 минут.

Ход занятия.

1. Вводная часть. 5 минут. Сегодня мы будем отрабатывать навыки поведения при конфликтах. Какие вы знаете способы поведения в конфликте? (Избегание, конфронтация, поиск компромисса, приспособление). Какие из них являются более эффективными, а какие нет? Запишите на листке бумаги, каким из указанных способов пользуетесь чаще всего вы.

2. Основная часть. Время выполнения: 45 минут.

Упражнение 1. «Линии конфликта»

Цель: познакомить с различными стратегиями поведения в конфликтах, улучшить свое копинг-поведение.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

Материалы: листы белой бумаги А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, цветной пластилин, белая глина и фольга.

Основные этапы

1. Индивидуальная работа

Инструкция

Нарисуйте субъективно значимую для вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий».

Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего

оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер другого цвета для обозначения поведения вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его.

На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука изображает линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаги.

Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ «от лица» каждой линии. О чем говорит вам получившийся рисунок? Какой символический смысл он несет? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Далее, используя различные материалы (цветной пластилин, глину, фольгу), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния.

Полезно также построить диалоги между линиями и смоделированными образами, что поможет прояснить некоторые существенные нюансы конфликта.

Этап вербализации

Если это упражнение выполняется под руководством психолога (арт-терапевта) в группе, участники садятся в круг, по желанию показывают свои рисунки и смоделированные образы, рассказывают не столько о содержании и причинах конфликта, сколько об эмоциональной стороне и поведении в конфликтной ситуации. Остальные участники могут задавать вопросы, например:

- Что вы чувствовали в процессе рисования траектории конфликта и моделирования персонажей?
- Что чувствуете сейчас?
- Прояснили ли для себя, как развивался конфликт и разрешился ли он?
- Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации?
- Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта?
- Какой опыт удалось приобрести в процессе изобразительной работы?

3. Заключительный этап. Время: 10 минут.

Специалист предлагает участникам сессии внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, смять, уничтожить рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе. Иногда — о символическом признании автора самому себе, осознании собственной роли «инициатора конфликта», которая прежде сознательно или неосознанно вытеснялась, подменялась какой-либо формой психологической защиты. Принятие подобных откровений — ресурсный старт для личностного роста.

Занятие 4. Формирование стратегии «планирование решения проблемы» или метод Робинзона Крузо.

Цель: осознание собственных ресурсов, повышение самооценки, формирование стратегии «планирование решения проблемы».

Ход занятия.

1. Вводная часть. Время: 5-7 минут. Часто в трудных жизненных ситуациях мы чувствуем себя беспомощными, но это не так. В каждом из нас таится внутренний

источник силы, каждый из нас силен и могуч. Как сказал И. С. Тургенев: «Всякое несчастье можно перенести, и нет такого скверного положения, из которого нельзя было бы выйти». «Трудностям надо глядеть прямо в лицо и вступать с ними в рукопашную», писал Дион Хрисостом. Итак, давайте сегодня будем работать с внутренними ресурсами, которые помогут преодолеть нам любые жизненные невзгоды. Сегодня мы с вами будем формировать стратегию «планирования решения проблемы», которую образно можно назвать методом Робинзона Крузо, который постепенно обживаете на своем острове, для этого он поэтапно решает, что ему нужно сделать, чтобы выжить в данной ситуации.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1 «Метод Робинзона Крузо».

Цель: формирование стратегии принятия ответственности.

Инструкция. Итак, давайте представим, что мы с вами оказались в ситуации Робинзона Крузо и нам нужно выжить на необитаемом острове. Каковы будут ваши шаги? Подумайте и запишите на листе бумаги. После того, как участники озвучат свои варианты решения проблемы, ведущий предлагает им вспомнить какую-то сложную ситуацию из жизни и поделиться с группой, как они ее решали.

Упражнение 2. «Мандалотерапия».

Цель: осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и расслабиться.

Инструкция. Мандала — это рисунок в круге. Данное упражнение позволит нам осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и просто расслабиться. Шаг 1. Контейнирующая мандала. Время: 20 минут. На этом шаге мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. Анализировать этот рисунок не нужно.

Шаг 2. Ресурсная мандала. Время: 20 минут. Теперь сделайте несколько глубоких вдохов, снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга, не обязательно симметричный орнамент. Смотря на готовую ресурсную мандалу, ответьте себе на вопросы:

- Что изображено на этом рисунке?
- С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем?
- Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более наполненным?
- Как я могу уже сегодня привнести больше ресурса в свою жизнь?

3. Заключительная часть. Время: 15 минут. Подведение итогов. В заключение нашего сегодняшнего занятия мы выполним с вами следующее упражнение.

Упражнение 3. «Ресурсная фотография».

Цель: осознание своих копинг-ресурсов.

Инструкция. Участникам необходимо принести с собой фотографии себя, когда они находились в трудных жизненных ситуациях, которые успешно преодолели. Необходимо сделать коллаж или инсталляцию из подручных материалов, используя данные фотографии на тему «Мое путешествие». Ваш коллаж должен отражать этапы вашего внутреннего путешествия. Подумайте: в какой момент вам было особенно трудно и хотелось все бросить, но вы не сдались (как Робинзон Крузо). Хорошо, если выполнение упражнения будет сопровождаться релаксирующей музыкой, что будет элементом музыкотерапии, которая так же является одной из разновидностей арт-терапии. После того как участники выполнили данное упражнение им предлагает

разбиться на пары и рассказать напарнику о своем позитивном опыте совладающего поведения.

Занятие 5. Формирование стратегии «принятие ответственности» или стратегии супергероя.

Цель: формирование стратегии «принятие ответственности, формирование мотивации успеха, страха преодоления ошибок, профилактика суицидального поведения.

1. Вступление. Время: 5-7 минут. Все мы помним фильмы про супергероев, которые способны решить любую проблему самостоятельно и спасти мир (Участники называют своих любимых супергероев и объясняет за что они их любят). Супергерой есть в каждом из нас, это одна из наших субличностей, которая активизируется в трудной жизненной ситуации. Давайте будем учиться устанавливать контакт с ней. Выполнение сегодняшних упражнений даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страховочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса и поможет работать и жить в спокойном режиме. А. С. Макаренко писал: «Всякое несчастье всегда преувеличено. Его всегда можно победить». Итак, давайте преступим к выполнению наших упражнений.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. «Страховочная сетка психологической безопасности» (упражнение на визуализацию).

Цель: формирование стратегии принятия ответственности, преодоление страха ошибок. Время: 10 минут.

Инструкция: представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи, ведь вы супергерой. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и скованным вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне. Независимо от выбранного

способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смятение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении». Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я» вашего «супергероя».

По данным некоторых исследований, буддийские монахи — самые счастливые люди, потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.

Упражнение 2. Обсуждение фильма «Там, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская).

Цель: формирование конструктивной копинг-стратегии.

Вопросы для обсуждения:

- Какие копинг-стратегии можно выделить у героев фильма в момент чрезвычайно ситуации, какие из них адаптивные, а какие - нет?
- Какая копинг-стратегия доминирует у Степана?
- Охарактеризуйте на примере поступка главного героя стратегию «принятие ответственности», раскройте ее смысл, как бы вы могли применять ее в своей жизни?

Упражнение 3. Пейзажи эмоционального состояния.

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Время: 30 минут.

В некоторых жизненных ситуациях человеку бывает трудно выразить и понять свои чувства. Это, в частности, относится к тем, кто пережил психическую травму. Чувства могут быть столь интенсивными или даже непереносимыми, что человек утрачивает способность к пониманию и передаче своих переживаний. Нередко в качестве защитной реакции в этой ситуации используется эмоциональное «онемение» или вытеснение переживаний, что может быть одной из причин трудностей в передаче и осознании чувств. Восстановление способности чувствовать и осознавать свои переживания может быть очень важным для преодоления последствий психической травмы и возвращения к нормальной жизни, выступать одной из задач лечения. Очень важно не только признать факт наличия тех или иных чувств, но и высокую вероятность их трансформации. Так, обида и возмущение могут переходить в ярость, а страх сменяться подозрительностью и настороженностью. Положительные переживания могут чередоваться с отрицательными. Это позволяет признать, что травматический опыт также может быть с течением времени трансформирован, а боль и страдание не могут продолжаться бесконечно. При выполнении данного упражнения дается возможность создать две картины. В первой части задания создается картина,

передающая текущее состояние или состояние, связанное с пережитой сложной жизненной ситуацией. Во второй части задания создается картина, выражающая возможные позитивные изменения в эмоциональном состоянии. Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 20 минут.

Материалы: два листа белой бумаги А4, цветные карандаши или масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения.

Часть первая.

Подготовка 1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т. д. 2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т. д.

Основная часть.

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые вы представили, на листе формате А4. Добавьте детали, постарайтесь сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. Так, например, одинокое дерево может передавать переживание одиночества.

Часть вторая

Подготовка. Представьте, как можно было бы изменить созданный вами пейзаж и состояние природы на нем: добавляя или заменяя некоторые элементы картины; меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы; уменьшая или усиливая определенные части; изменяя погодные условия.

Основная часть.

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Доверьтесь процессу, выбирая формы и цвета, которые потребуются, чтобы сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте его чувства и физические ощущения. 2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, он мог бы танцевать, гулять, отдыхать, лежа на траве, любоваться пейзажем и т. д. 3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. 4. Расположите оба рисунка рядом друг с другом и обратите внимание на сходства и различия между ними. 5. Постарайтесь объяснить письменно, почему вы предпочли бы находиться в той или иной обстановке. Примечание: Вы можете попробовать создать несколько новых картин, передающих новые варианты трансформации исходного пейзажа. Постарайтесь выбрать из них тот, который в наибольшей мере вас устраивает.

3. Заключительная часть. Самоанализ и саморефлексия проделанных упражнений во время арт-терапевтической сессии. Время: 10-15 минут.

Занятие 6. Формирования копинг-стратегии поиск социальной поддержки или метод «кота в сапогах».

Цель: формирования копинг-стратегии поиск социальной поддержки, развитие коммуникативных и социальных навыков, развитие адекватного восприятия ситуации и выбор уместной стратегии борьбы со стрессом.

1. Вводная часть. Время: 15 минут.

Одной из наиболее эффективных копинг-стратегий является стратегия поиска социальной поддержки или метод «кота в сапогах». Помни, что в трудной жизненной ситуации ты не одинок, всегда есть кто-то кто может оказать тебе поддержку («погладить по шерстке», поддержать). Это могут быть родители, психолог, друзья. Метод «кота в сапогах» эффективен для решения проблем личного характера, однако не стоит прибегать исключительно только к этой стратегии, потому что тогда ты становишься зависим от окружающих, а в жизни бывают случаи, когда ты можешь рассчитывать только на самого себя, в этом случае эффективен метод Робинзона Крузо. В идеале человек должен научиться владеть несколькими копинг-стратегиями и варьировать их в зависимости от ситуации: где-то решать все самому, где-то попросить поддержки окружающих, дегегировать (когда не хватает собственного ресурса). Сделаем разминочные упражнения, для которых вам необходимо найти себе пару.

Упражнение 1 «Парное рисование без слов».

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

Инструкция. Необходимо разбиться на пары и без слов не договариваясь попробовать создать образ. Результатом данной работы будет гармония или дисгармония в работе пары (как и в отношениях с окружающими нас людьми). После того, как упражнение будет выполнено можно выполнить упражнение «Коробка прощения».

Упражнение 2. «Коробка прощения».

Цель: улучшение отношений с окружающими и самим собой, работа с чувством обиды, научиться прощать.

Инструкция. Если есть такой человек – включая самого себя, – к которому вы больше не хотите питать негативных эмоций, попробуйте сделать для него коробку прощения. Украсьте её успокаивающими изображениями и словами, которые могут характеризовать человека либо соответствовать желаемому внутреннему состоянию. Вы можете написать на листке бумаги, как его зовут, и положить в эту коробку, при необходимости, имя можно удалить либо заменить. Акт создания коробки будет содействовать приятным воспоминаниям о том, для кого она предназначена.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 3. «Танец-хоровод». Цель упражнения – актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности. Время проведения: 15 – 20 минут. Материалы: народные мелодии. Описание проведения: Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, и участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут. Саморефлексия и самоанализ по поводу арт-терапевтической сессии.

Постарайтесь вспомнить некоторые ситуации, когда вы нуждались во внешней поддержке. Имели ли вы возможность воспользоваться этой поддержкой, искали ли ее? Если нет, то почему?

Подумайте и запишите, как вы могли бы усилить или улучшить имеющуюся у вас сеть поддержки. Подумайте, к каким еще людям или группам людей вы могли бы обращаться в сложных жизненных ситуациях. Какие шаги вы можете предпринять для того, чтобы усилить имеющуюся у вас сеть поддержки?

Занятие 7. Формирование копинг-стратегий положительная переоценка или стратегии философа-стойка.

Цель: Формирование копинг-стратегий положительная переоценка, развитие умения сменить отношение к ситуации и обязанностям, развитие жизнестойкости студентов.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Время: 5-7 минут. Сегодня мы с вами будем учиться видеть хорошее в любой самой трудной жизненной ситуации. Этот метод называется метод философа-стойка, который в любой ситуации остается внутренне стойким, не падает духом, стойка не сломишь ничем. Давайте вместе прочитаем текст философа-стойка Эпиктета, который учит нас жизнестойкости.

Покажите мне человека, пораженного болезнью — и все же счастливого, в опасности — и счастливого, умирающего — и все же счастливого, в изгнании — и счастливого, в немилости — и счастливого. Покажите мне его. Клянусь богами, я увижу стойка. Нет, вы не можете показать мне законченного стойка; но покажите тогда формирующегося, того, кто вступил на этот путь. <...> Пусть кто-либо из вас покажет мне душу человека, жаждущего быть единым с Богом, жаждущего не обвинять более ни Бога, ни человека, ни в чем не терпящего неудачи, не испытывающего несчастья, свободного от гнева, зависти и ревности, — того, кто жаждет изменить свою человечность в божественность и кто в этом жалком своем теле поставил себе целью воссоединиться с Богом (Эпиктет).

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. Обсуждение фильма «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг).

Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий

Участники смотрят фильм дома, аудиторно им предлагается ответить на следующие вопросы:

- Можно ли назвать девочку Поллиану философом-стойком, какие копинг-стратегии она применяет в жизни?
- Можно ли в самой трудной ситуации увидеть хорошее, приведите примеры, как называется данная копинг-стратегия?
- Почему пример этой девочки можно назвать уроком доброты и милосердия?
- Может ли человек на примере героев фильма изменить свой копинг?

Упражнение 2. «Стряхни капли».

Цель – снятие напряжения, расслабление. Продолжительность: 10 мин. Музыка: веселая, задорная. Исполнение: групповое. Описание проведения: Ведущий: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос». Вопросы для обсуждения: – Что вы сейчас чувствуете в теле? – Есть ли в теле сейчас напряжения? Где? – Какое настроение сейчас?

Упражнение 3 «Открытие самопомощи и поддержки». Цель: осознание своих копинг-ресурсов. Смастерите открытку, которую Вы можете достать в трудной ситуации, а может быть она будет в Вашем доме на видном месте. Открытка наполненная приятными чувствами и позитивом!

3. Заключительная часть. Время: 10-15 минут. Саморефлексия и самоанализ.

Занятие 8. Я и мои потребности.

Цель: осознание своих физических, духовных, эмоциональных потребностей в трудных жизненных ситуациях средствами арт-терапии.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Время: 5-7 минут. Ведущий: «Внимание к базовым потребностям в еде, отдыхе, физической активности и т. д. и способность их удовлетворять способствуют поддержанию эмоционального и физического комфорта. Не менее важна способность удовлетворять собственные эмоциональные и духовные потребности, в частности, в переживании положительных эмоций, связанных с общением с людьми, животными и природными объектами, восприятием произведений изобразительного искусства, музыки либо активными занятиями рукоделием, творчеством. Некоторые достаточно простые действия или процедуры, например, купание, вкусная еда, массаж, чтение интересной книги, посещение концерта и мн. др. могут способствовать восстановлению чувства комфорта и обретению душевного мира у людей, переживающих трудные жизненные ситуации».

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. «Забота о личных потребностях».

Цель: осознать важность заботы о собственных эмоциональных, духовных и физических потребностях и найти наиболее подходящие способы их удовлетворения.

Материалы: белая бумага размером А3, А2 и А1; иллюстрированные журналы; клей, ножницы.

Инструкция. 1. Подумайте над тем, как пережитая когда-либо психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияла на ваше желание и способность заботиться о своих эмоциональных, духовных и физических потребностях. Какие из этих потребностей стали для вас менее важны, а какие – более важны либо появились новые?

2. Каким образом вы удовлетворяете свои эмоциональные и физические потребности в настоящее время?

3. Какие потребности вы хотели бы удовлетворить в большей мере, как вы это можете сделать?

Основная часть

1. Выберите и вырежьте из журналов изображения, которые могли бы иллюстрировать ваши текущие эмоциональные, духовные и физические потребности и способы их удовлетворения. Это могут быть фотографии с изображением еды, занятий физической активностью, отдыхом на природе. На фото могут быть представлены как среда и объекты, так и люди, занимающиеся каким-либо делом. 2. Постарайтесь расположить все эти образы в виде фотоколлажа так, чтобы они формировали в целом нечто напоминающее фигуру человека. Подберите для этого лист соответствующего формата. Подумайте, в какой части тела лучше расположить те или иные картинки в зависимости от характера потребностей. 3. Когда найдете оптимальное расположение для картинок во внутреннем пространстве фигуры человека, можете их приклеить.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Описание и самоанализ

1. Подумайте и опишите свои соображения по поводу того, почему вы расположили картинки в той или иной части тела на фотоколлаже.

2. Как выбранные картинки связаны с разными потребностями?

3. Обратите внимание на особенности общего расположения фигур и опишите свои наблюдения.

4. Запишите свои соображения по поводу того, как вы могли бы в дальнейшем удовлетворять потребности разного характера:

- физические;
- эмоциональные;
- познавательные и духовные.

Упражнение 2. Обсуждение фильма «Если бы не я». (2019, реж. Елена Дубровская).

Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий.

- Какие копинг-стратегии преобладают у главной героини?
- Какие копинг-стратегии у подруги и почему они непродуктивны?
- Какая копинг-стратегия является у главной героини доминирующей?

Занятие 9. Заключительное занятие «Я все смогу». Подведение итогов.

Цель: формирование положительной переоценки как копинг-стратегия, осознание внутренних ресурсов и их применение, подведение итогов корректирующей программы, итоговая диагностика.

1. Вводная часть. Время: 5-7 минут. Ведущий: «В результате пережитого стресса или трудной жизненной ситуации человек может испытывать неуверенность и страх перед будущим. Возрастает потребность в поддержке со стороны окружающих. В то же время для успешного преодоления последствий психической травмы, для возвращения к полноценной жизни необходима достаточная уверенность в своих силах. Очень важно признать, что трудная жизненная ситуация может не только подрывать веру человека в себя, но и укреплять ее, становиться источником личностного роста. Часто трудности становятся толчком к развитию новых личностных качеств, перестройке отношений с миром, людьми и самим собой. Могут также меняться используемые человеком модели поведения и способы преодоления проблемных ситуаций. Могут, в частности, более активно проявляться волевые и лидерские качества, способность к оперативным решениям и действиям. В качестве стратегий совладания со стрессом человек может, например, начать более активно использовать юмор или кооперацию с другими людьми, веру в высшие силы и т. д. Некоторыми внутренними качествами, способствующими успешному преодолению сложных, стрессовых ситуаций, являются следующие:

- решимость и вера в возможность преодоления препятствий;
- сила воли и смелость;
- готовность к борьбе;
- вера в себя и других людей;
- готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее;
- взятие ответственности на себя;
- способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание;
- креативность и открытость сознания, умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе;

необычном ракурсе;

- чувство юмора».

Упражнение 1. Огонь – лед

Цель – разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений. Продолжительность: 10–20 мин. Музыка: интенсивная – на фазе «Огонь», спокойная – фоновая или тишина – на фазе «Лед». Исполнение: индивидуальное. Описание проведения: Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

2. Основная часть. Время 40 минут.

Упражнение 2. «Прокладывая путь».

Цель: создание визуальной метафоры пути, передающего возможность преодоления травмы и встречи с будущим. Данное упражнение связано с созданием визуальной

метафоры пути, передающего возможность преодоления травмы и встречи с будущим. Предстоит осознать и обозначить положительные качества своей личности и внешние ресурсы, помогающие пройти этот путь. Все они будут служить метафорическими опорами, ступая по которым, можно двигаться вперед.

Материалы: белая бумага размером А3; бумага или картон формата А4 разных оттенков; карандаши; клей, ножницы.

Инструкция.

1. Составьте список различных положительных, ценных человеческих качеств, которыми вы обладаете. 2. Подумайте и кратко опишите, как пережитая психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияли на эти качества. 3. Обозначьте новые положительные качества, которые появились у вас в результате переживания и преодоления психической травмы (сложной жизненной ситуации).

Основная часть

1. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного, ценного человеческого качества, которыми вы обладаете.

2. Вырежьте из них силуэты камней овальной формы примерно 25 см в диаметре, на которые вы могли бы наступать. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которыми вы обладаете.

3. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного качества, согласно следующему списку (если некоторые из этих качеств совпадают с теми, которые вы уже обозначили как характерные для себя, то выбирать для них бумагу или картон не надо): решимость и вера в возможность преодоления препятствий; сила воли и смелость; готовность к борьбе; вера в себя и других людей; готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее; взятие ответственности на себя; способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание; креативность и открытость сознания; умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе; чувство юмора.

4. Вырежьте из цветной бумаги или картона еще один набор силуэтов камней овальной формы примерно 25 см в диаметре. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которые включены в этот список.

5. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую психическую травму или сложную жизненную ситуацию, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.

6. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую окончательное преодоление психической травмы и достижение состояния относительного или полного благополучия, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.

7. На листе А3 создайте рисунок, схематично обозначающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации. Путь может быть прямым, извилистым, спиралевидным, напоминающим лабиринт. Начало и завершение, обозначающее окончательное преодоление психической травмы, могут находиться в центре, с краю или на разных концах пути.

8. Постройте символический путь, передающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации, располагая на полу вырезанные цветные формы камней, а также две формы, обозначающие травму и ее окончательное преодоление. Этот путь должен начинаться с формы, передающей травму, и заканчиваться формой, обозначающей ее окончательное преодоление.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Описание и самоанализ

1. Запишите, почему вы выбрали те или иные цвета для обозначения ваших положительных качеств и положительных качеств, включенных в готовый список (вы также можете обладать некоторыми из них).

2. Поясните, почему вы изобразили путь преодоления травмы в той или иной форме. Как эта форма может передавать ваши ощущения или представления, связанные с исцелением и преодолением препятствий?

3. Запишите, в каком месте на построенном вами пути вы себя ощущаете в настоящий момент.

4. Обозначьте те дополнительные качества, которые вам необходимы для того, чтобы более успешно преодолеть последствия травмы, и которые вы хотели бы включить в построенную вами картину пути.

5. Подумайте и запишите, как вы могли бы развить в себе эти качества.

Примечание: Вы можете использовать в дальнейшем созданный вами путь, если испытываете сложности или сомнения в возможности преодоления психической травмы или сложной жизненной ситуации. Вы можете не только укреплять в себе решимость и веру в ее преодоление, но и уточнять, какие качества вам необходимы для этого.

В заключение корректирующей программы проводится итоговая диагностика участников программы, проверяющая ее эффективность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Результаты формирующего эксперимента

Таблица 5.1 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Лазаруса (копинг-стратегия Бегство-избегание)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
25	22	-3	3	10
31	29	-2	2	7
32	31	-1	1	3
32	31	-1	1	3
35	32	-3	3	10
35	32	-3	3	10
48	32	-16	16	16.5
48	32	-16	16	16.5
48	32	-16	16	16.5
53	52	-1	1	3
54	52	-2	2	7
56	48	-8	8	14
56	54	-2	2	7
63	47	-16	16	16.5
63	32	-31	31	22
63	34	-29	29	21
65	46	-19	19	19
66	46	-20	20	20
70	65	-5	5	12.5
72	71	-1	1	3
77	76	-1	1	3
81	76	-5	5	12.5
Сумма				253

Таблица 5.2 – Расчеты Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Лазаруса (копинг-стратегия Положительная переоценка)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
13	17	4	4	11
15	17	2	2	4.5
17	15	-2	2	4.5
22	24	2	2	4.5
28	30	2	2	4.5
27	29	2	2	4.5
32	34	2	2	4.5
34	37	3	3	9.5
34	32	-2	2	4.5
37	77	40	40	19
44	85	41	41	20
67	77	10	10	12.5
67	77	10	10	12.5

Продолжение таблицы 5.2

67	79	12	12	15
69	80	11	11	14
43	80	37	37	17
41	79	38	38	18
41	77	36	36	16
80	82	2	2	4.5
82	85	3	3	9.5
Сумма				210

Таблица 5.3 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Плутчика (копинг-стратегия Отрицание)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
24	25	1	1	1.5
27	25	-2	2	4
29	27	-2	2	4
41	20	-21	21	9
47	43	-4	4	6.5
94	52	-42	42	12
52	48	-4	4	6.5
53	52	-1	1	1.5
76	62	-14	14	8
78	80	2	2	4
82	48	-34	34	10
88	53	-35	35	11
Сумма				78

Таблица 5.4 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Плутчика (копинг-стратегия Интеллектуализация)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	14	4	4	24
14	16	2	2	19
15	14	-1	1	7.5
19	20	1	1	7.5
19	25	6	6	25
21	23	2	2	19
22	23	1	1	7.5
25	27	2	2	19
26	25	-1	1	7.5
30	31	1	1	7.5
30	73	43	43	28
30	32	2	2	19
35	34	-1	1	7.5
36	37	1	1	7.5
43	75	32	32	26
46	80	34	34	27
51	53	2	2	19

Продолжение таблицы 5.4

51	50	-1	1	7.5
51	52	1	1	7.5
52	54	2	2	19
52	53	1	1	7.5
58	60	2	2	19
59	60	1	1	7.5
73	75	2	2	19
75	76	1	1	7.5
80	82	2	2	19
80	79	-1	1	7.5
84	85	1	1	7.5
Сумма				406

Таблица 5.5 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Э. Хайма (продуктивные копинг-стратегии)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
0	1	1	1	9.5
0	1	1	1	9.5
0	1	1	1	9.5
1	0	-1	1	9.5
1	0	-1	1	9.5
1	2	1	1	9.5
1	2	1	1	9.5
1	2	1	1	9.5
2	6	4	4	20
2	7	5	5	22
3	7	4	4	20
3	7	4	4	20
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
7	8	1	1	9.5
7	8	1	1	9.5
6	7	1	1	9.5
Сумма				253

Таблица 5.6 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Э. Хайма (непродуктивные копинг-стратегии)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	7	-1	1	9
8	7	-1	1	9
8	6	-2	2	19
7	6	-1	1	9

Продолжение таблицы 5.6

7	6	-1	1	9
8	7	-1	1	9
9	8	-1	1	9
9	7	-2	2	19
4	3	-1	1	9
4	3	-1	1	9
3	2	-1	1	9
4	3	-1	1	9
4	2	-2	2	19
1	0	-1	1	9
2	1	-1	1	9
2	1	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
Сумма				210

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Технологическая карта внедрения результатов исследования

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме «Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1. 1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение результатов освоения программы вуза	Анализ беседы, анкетирование	Беседа с преподавателями		Сентябрь	психолог
1. 2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Зав. кафедрой, психолог
1. 3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в вузе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог
1. 4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в вузе по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Педсовет	1	Октябрь	психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2. 1. Выработать состояние готовности к	Формирование готовности	Психологический подбор и	Обоснование практической	2	Сентябрь	Зав. кафедрой, психолог

освоению предмета внедрения у администрации вуза	внедрить тему.	расстановка субъектов внедрения	значимости внедрения. Тренинги (для педагогов)			
2. 2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в вузах.	Методические консультации.	Изучение опыта формирования профессиональной Я-концепции		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Зав. кафедрой, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
3. 1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ преподавателями материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинар, арт-терапевтические сессия	1	декабрь	Зав. кафедрой, психолог
3. 2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги с использованием методов арт-терапии.	2	Январь	Зав. кафедрой, психолог
3. 3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
4. 1. Создать инициативную группу для опережающего	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследования	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии, арт-терапевтические сессии	2	Апрель	Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог

внедрения темы	е психологи- ческого портрета субъектов внедрения					
4. 2. Зацепить и углубить знания и умения, полученные на предыдуще м этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообраз о-вание. Научно- исследова- тельская работа. Обсужден ие. Тренинги с использов анием методов арт- терапии.	Семинары инициа- тивной группы, консульта ции, арт - терапевти ческие сессии	1	Апрель	психолог
4. 3. Обеспечить инициативн ой группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающе го внедрения	Изучить состояние дел, обсуждени е. Экспертна я оценка	Собрание	1	май	Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог
4. 4. Проверить методику внедрения	Работа инициативн ой группы по новой методике	Изучение состояния дел в вузе, корректир овка методики.	Посещени е учебных занятий	4	1-е полуго- дие	Психолог, преподава тели кфедры

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол- во	Время	Ответстве нные
5. 1. Мобилизи- ровать педколлекти в на внедрение по проблеме исследовани я	Анализ работы деятельност и педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги с использован ием методов арт-терапии.	Педсовет. Психолог и-ческий практикум	1	январь	психолог

5. 2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренингс использованием методов арт-терапии.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5. 3. Обеспечить условия для фронтального внедрения 5. 4. Освоить всем коллективом предмет внедрения,	Анализ создания условий для фронтального внедрения Фронтальное усвоение предмета внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Собрание Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Май январь	Зав. кафедрой, психолог Зав. кафедрой, психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
6. 1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция, арт-терапевтические сессии	1	январь	Зав. кафедрой, психолог
6. 2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости и конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в вузе, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	психолог
6. 3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в вузе, обсуждение, доклад	Посещение учебных занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Зав. кафедрой, психолог

7-й этап «Распространение передового опыта освоения внедрения программы «Формирование конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
7. 1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутривузовского опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые учебные занятия, буклеты, Арт-терапевтические сессии.	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7. 2. Осуществить наставничество	Обучения педагогов других вузов над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других вузах	Март, апрель, май	Зам. декана,	Зав. кафедрой, психолог
7. 3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	Зав. кафедрой
7. 4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Зам. декана