

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОМИТЕТ ПО ПРОБЛЕМАМ КАТАСТРОФЫ  
НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**СИСТЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КАТАСТРОФЫ  
НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС**

**Научно-методическое пособие**

Гомель  
РНИУП «Институт радиологии»  
2004

УДК 614.876-06(476)

ББК 51.1[2]2

С 40

Авторы: Л. А. Пергаменщик (введение; 2.1; 2.2; 2.2.1; 2.3; 2.4)  
С. С. Гончарова (1.2; 1.3; 2.1; 2.2.1; 2.2.2; 3.1)  
М. И. Яковчук (1.1; 1.5; 2.2.1; 3.3)  
Ж. Ф. Ильченко (1.4; 3.2)  
И. Ч. Красовская (2.2.1)  
Е. В. Шигорина (3.4)

Редакционная  
коллегия: Л. А. Пергаменщик (отв. ред.)  
С. С. Гончарова

Рекомендовано редакционно-издательским отделом  
Национального института образования

С 40

**Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научно-метод. пособие** / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Гомель: РНИУП «Институт радиологии», 2004. – 156 с.  
ISBN 985-6765-07-2

Научно-методическое пособие разработано в рамках Президентской программы «Дети Беларуси».

В научно-методическом пособии авторы обсуждают теоретические проблемы, связанные с определением понятия «психическое здоровье», выделением его критериев, излагают результаты собственных исследований и предлагают систему поддержания психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС.

Научно-методическое пособие адресовано широкому кругу специалистов, занимающихся проблемой поддержания психического здоровья детей в посткатастрофный период.

УДК 614.876-06(476)

ББК 51.1[2]2

ISBN 985-6765-07-2

© Коллектив авторов, 2004

© РНИУП «Институт радиологии», 2004

### 3. ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПОСТКАТАСТРОФНЫЙ ПЕРИОД

#### 3.1. Психологическая помощь детям в ситуации потери

Из множества стратегий оказания психологической помощи людям, потерявшим близких, можно выделить две основные группы:

1) помощь человеку в совершении «работы горя» через «принятие реальности утраты и переориентацию на живых» (В. Франкл);

2) помощь в закреплении образа умершего в собственной жизни (Ф. Е. Василюк, У. Фориндер, В. Полфельд, Е. Черепанова).

Две выделенные стратегии получили свое развитие в следующих задачах по работе с горюющими детьми:

• Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось.

• Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого.

• Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего.

• Продолжать жить дальше с живыми и любящими тебя людьми.

Психологическая помощь горюющим может быть оказана, как в виде индивидуального консультирования, так и в виде работы в группе. Целесообразным и эффективным будет такой вид группы как **группа поддержки**.

#### Группы поддержки для переживающих горе

Основаниями для представленной программы стали работы Б. Дейтса, Дж. Рейнхольдера, У. Фориндера, В. Полфельда, Б. Колодзина.

**Цель группы** – оказание поддержки детям, потерявшим близких.

Дети, встречаясь друг с другом, получают возможность увидеть, как в зеркале свое переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека.

**Принципы работы группы поддержки:**

1. Чувства не бывают правильными или неправильными. В группе приветствуются, как злость и раздражение, так и надежда и радость.

2. Работа над горем занимает много времени.

3. Сколько на свете людей, столько способов проявления горя. Но на путь к обретению целостности всем приходится пройти через шок и отрицание, отрицание и отстранение, признание и боль, принятие и возрождение.

**Занятие в группе длится два часа.**

**Количество участников – 8–12 человек.** В группе поддержки могут участвовать подростки и старшеклассники (13–17 лет).

**Ресурсы:** альбом для рисования, цветные карандаши, бумага для за-

писей, картон, ножницы, ластик, клей, бумажные носовые платки или салфетки.

## Сценарий занятий

### Занятие 1

*Цель:* Создание доверительной атмосферы.

Начать можно с напоминания о цели группы и принципах работы.

Каждый участник представляется и рассказывает, почему он сюда пришел, описывает утрату, которую он переживает в любых подробностях.

В этой части совместной работы очень важно, чтобы участники просто слушали и не давали советов.

Руководитель группы (ведущий) должен подвести своеобразный итог работы первого занятия – сказать об общих чертах в поведении и чувствах участников группы.

К следующему занятию можно распечатать для всех листки с фамилиями, адресами и телефонами всех участников группы.

Выработка *ритуала прощания*. Например, встать в круг и сказать друг другу слова ободрения на предстоящую неделю.

### Занятие 2

Каждое занятие должно начинаться с рефлексии прошлого.

Ведущий знакомит участников с ключевыми факторами: «Знание ключевых факторов о горе поможет Вам контролировать его. Вы сможете выработать терпение и выносливость, чтобы осилить тяжесть и стресс долгого переживания. Вот эти факторы:

- Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.
- Нет худшего горя, чем Ваше.
- Горе – это тяжелая работа.
- Нельзя эффективно работать над горем в одиночку».

Будет полезным, если на стенде эти факторы будут отражены в виде плакатов.

По каждому пункту нужно дать время для обсуждения. Выяснить, как каждый участник воспринимает данные положения к своему случаю.

Вполне возможно, что при обсуждении участники будут плакать. Важно, чтобы группа знала – «Слезы – признак силы, а не слабости».

В заключение занятия ведущий может спросить о том, кто желает, чтобы члены группы позвонили ему в промежутках между занятиями. Пусть остальные отметят эти телефоны в своих списках.

### Занятие 3

Рефлексия прошлого занятия. Ведущий начинает занятие с вопроса: «Что важное случилось за прошедшую неделю?».

После обсуждения ведущий раздает карандаши и бумагу. Упражнение «Обзор последних событий Вашей жизни».

Составьте список значительных перемен в Вашей жизни за последние два года. Включая положительные и отрицательные события.

Пусть каждый участник группы нарисует диаграмму настроения за последний год: счастливое (довольное); обычное (вверх-вниз), грустное (подавленное, недовольное).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Счастливое												
Обычное												
Грустное												

1. Составьте список болезней, которыми Вы болели в последний год.
2. Выразите свой взгляд на жизнь в терминах цвета, вкуса, запаха, прикосновения, звука.
3. Напишите, что бы Вы изменили в своей жизни, если бы могли – что-то одно, конкретное. Опишите, как обстоят дела сейчас, и какими бы Вы хотели их видеть.

*Обсуждение.*

*Задание на дом:* купить тетрадь и написать ее «Журнал». В течение недели записывать каждый день: что случилось важного; человек, который сегодня оказался важным для меня; какие чувства меня сегодня беспокоили; планы на завтра. Наверху страницы указывать дату и час записи. Принести с собой журнал на следующее занятие.

#### Занятие 4

Рефлексия прошлого занятия.

*Обсуждение.* Какие трудности возникли в заполнении журнала и отношение к ведению журнала.

Может кто-то согласится прочесть отрывок из своих записей. Можно попросить членов группы назначить какой-нибудь день и потом зачитать события этого дня.

В журнал можно добавить следующие замечания: перемены, которые замечает в себе, и заметки для себя.

Когда группа перейдет на более личные разговоры, некоторые члены группы скажут, что им стало хуже в конце занятия, чем было в начале. Ведущий должен сказать, что это нормально, это признак роста, а не откат назад. Это пройдет, и они будут чувствовать себя лучше, если будут продолжать работать.

#### Занятие 5

*Упражнение «Памятка для работы над горем».*

- Верьте, что Ваше горе имеет цель и конец.
- Вы сами отвечаете за процесс горя.

- Не бойтесь просить о помощи.
- Не торопите события.

Обсудите отношение группы к каждому утверждению. Что из перечисленных утверждений удавалось или удается им с наибольшим трудом? Что, как им кажется, они усвоили в своем горе?

*Дыхательное упражнение:* «Сядьте поудобнее на стул, ноги на пол, руки на коленях ладонями вниз. Закройте глаза.

1. Вдох.
2. Медленно считая до восьми, вдохните, при этом, выпячивая живот движением диафрагмы, потом медленно заполняйте воздухом грудную клетку, начиная с нижних отделов легких.
3. Задержите дыхание, считая до восьми.
4. Медленно выдыхайте, считая до восьми. При этом воздух сначала «выдавливается» из живота, а затем из грудной клетки.
5. Около минуты подышите спокойно.
6. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что напряжение вас покинуло.

*Ритуал прощания.*

## Занятие 6

Разговор о важном за прошедшую неделю из журнальных записей. Должны сделать все желающие.

Ведущий: «Кто страдает от забывчивости?». Обсуждение.

На этом занятии могут обсуждаться следующие вопросы:

- Не думает ли кто-нибудь, что только у него такие трудности в преодолении горя?
- Не приходит ли кому-нибудь в голову, что он сошел с ума?
- Не стало ли кому-нибудь труднее делать привычную работу?
- Существуют ли трудности в общении с людьми, не перенесшими утрату?

*Упражнение:* «Что надо сказать тем, кто не горюет». Членам группы (каждому в отдельности) предлагается написать письмо тем, кто не горюет. Зачитываются письма, обсуждаются. Затем составляется общее письмо.

*Задание на дом.* Записать в журнале свое мнение о прощении. Кого Вам надо простить за то, что он не проявил отзывчивости к Вашему горю? Обвиняете ли Вы кого-то в своей утрате? Нужно ли Вам простить за что-то самого себя?

## Занятие 7

*Цель 7 занятия* – развитие способности прощать себя и других, работа с чувством вины.

Откройте занятие ответами на вопросы: «Кто за эту неделю был для меня важнейшим человеком? Что этот человек для меня сделал?»

Обсуждение записей в журналах на тему прощения.

Можно использовать *упражнение «Безусловная любовь»*. Ведущий: «Сядьте удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте одного за другим всех значимых для себя людей – родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, возлюбленных. Скажите каждому из них; «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Следите за тем, что Вы чувствуете, когда это говорите. Если Вы не можете искренне сказать это кому-то из значимых других, постарайтесь понять, что именно мешает Вам, какие требования Вы предъявляете ему, при каких условиях Вы могли бы сказать ему; «Ты должен быть добрее ко мне», «Ты не должен критиковать меня» и т.д.

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к Вам, почему критикует Вас. Что происходит с ним?

Теперь попробуйте вернуться на свое место и честно сказать: «Я прощаю тебя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким, какой ты есть.»

Вопросы для обсуждения: Как Вы отреагировали на это упражнение? Много ли людей, которых Вы не можете любить безусловно? Смогли бы Вы вычленить причины мешающие Вам это сделать?

*Дискуссия: «Что значит простить?»*

*Ролевая игра «Судилище»* (используется для развития способности прощать). Протагониста (участник, психодрама которого разыгрывается) просят выбрать в зале второго игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер, и покоится на небесах – в раю, затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист.

Эту технику можно использовать в другом варианте, когда один из участников не может простить себя. Ведущий: «Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену. Кто присутствует в зале суда? Кто является судьей? Присутствуют ли присяжные и кто они? Видите ли Вы кого-нибудь, кто будет Вас защищать? Обвинять Вас? Присутствуют ли в зале зрители? Если да, то как они настроены? Давайте организуем пространство действия и начнем».

После ролевой игры организуется общий круг с обсуждением.

## Занятие 8

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Цель:* проработка сновидений – помочь участникам группы изучить содержание сновидений посредством самосознания и научить их видеть сны более эффективно, позитивно завершать и изменять природу тревожного сна (ночных кошмаров и повторяющихся снов).

*Рисунок «Тревожный сон»*

*Ролевая игра «Сновидение».*

Выбирается участник группы (протагонист), сон которого будет разыгран. Ролевая игра проводится в несколько этапов:

1. Протагонист описывает место, где он спал в ту ночь, когда увидел тревожный сон. Организуется пространство, и протагонист ложится на пол или на матрас. Теперь протагонисту велят закрыть глаза и изобразить «засыпание», как есть ситуации сна. Ведущий: «Закрой глаза. Ты засыпаешь. Веки становятся всё тяжелее и тяжелее. Ты очень сонный. Дыши глубоко, следи за дыханием. Постепенно твое дыхание становится ровнее, ровнее. Ты сонный, вот-вот заснешь. Я хочу, чтобы ты увидел сновидение. Попробуй, как можно ярче увидеть сон. Как только ты увидишь сон, пожалуйста, встань и опиши место, где ты находишься, что там есть еще».

2. Протагонист встает и организует сцену сновидения. Затем разыгрывается сценарий сновидения. Протагонист описывает, что происходит, и вместе со вспомогательными игроками воссоздает сцену.

3. Протагонисту дают возможность посмотреть такой сон, какой ему бы хотелось. Для этого дается следующая инструкция: «Я хочу, чтобы ты встал и проиграл сновидение так, каким его хотел бы видеть. Любую часть сна ты можешь изменить в любой удобной тебе форме. Вставай и организуй сцену. Ты можешь выбрать себе помощников для изображения кого-то или чего-то, скажи им, что нужно делать и говорить, и потом переиграй свое сновидение».

4. Выражение чувств, анализ и обсуждение, в котором участвуют все присутствующие члены группы.

Для работы со сновидениями можно так же использовать следующие упражнения: «Работа над сном». Ведущий: «Закройте глаза. Вспомните тревожный сон, который Вас напугал, возможно, это был кошмар. Какой персонаж сна Вас встревожил, напугал. Превратитесь в этот персонаж (предмет, элемент Вашего сна). Теперь пусть он расскажет о себе свою историю. Что ты делаешь в этом сне? Что чувствуешь? Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами? Что ты хочешь? Побеседуйте с другими персонажами сна или с элементами сна».

«Завершение прерванного сна» (проработка кошмарных сновидений путем просмотра сна до конца). Ведущий: «Вернитесь в свой сон. Ощутите то же чувство страха. Пусть происходящие события продолжаются. Доведите сон до его логического конца».

В конце занятия ведущий раздает памятку «Как справиться с бессонницей и тревожными снами (кошмарами)» (памятка представлена в При-

ложении б). Дается домашнее задание её проработать и доработать (внести что-то своё).

## Занятие 9

*Цель:* выявить эффективные способы преодоления ситуации потери, овладеть навыками саморегуляции (освоить технику глубокого дыхания).

Обсуждение доработанной памятки «Как справиться с тревожными снами».

*Саморегуляция.* Упражнение на овладение навыками глубокого дыхания. Ведущий: «Обычно в течении дня многие из нас оказываются в ситуациях, вызывающих чувство тревоги. В таких ситуациях у нас возрастает частота сердечных сокращений, расстраивается работа желудка и наши мысли бесконтрольно «блуждают». Именно при таком состоянии мы нуждаемся в быстродействующем способе облегчения наших стрессовых реакций. Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания, которое увеличит приток кислорода в Ваш организм и является быстрым способом «успокоиться» в стрессовой ситуации. Мы будем делать вдох через нос и выдох через рот. Вдыхайте достаточно глубоко – но не настолько, чтобы казалось, что Вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Поместите ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась Вас. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то Ваш вдох недостаточно глубок, потому что Вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы Вы почувствовали даже рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Следующий этап брюшного дыхания: расслабьте брюшную стенку и выпустите воздух из легких почти без усилия. Когда Вы делаете вдох, Ваши легкие подобны надутому шарик. Напряжением мышц Вы удерживаете воздух в легких, как если бы зажав отверстие шарика, Вы не дали ему сдуться. На выдохе просто сбросьте напряжение мышц, словно выпуская шарик из пальца, и дайте воздуху свободно выйти.

При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если Вы напряжены, челюсти у Вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. Выполните упражнение несколько раз». Обсуждение.

*Упражнение «Мои ресурсы».* Ведущий просит каждого участника составить список способов преодоления ситуации потери. Выполняется индивидуально. Затем ведущий записывает все перечисленные участниками группы способы совладания на доске. Коллективно обсуждаются эффективные и неэффективные способы преодоления.

*Ритуал прощания.*

## Занятие 10

*Цель – подведение итогов работы группы.*

*Рефлексия прошлого занятия и подведение итогов работы группы.*

### 3.2. Психокоррекционная работа с подростками по формированию чувства уверенности

Для поддержания психического здоровья подростков нами была создана программа, задачи которой:

- формирование уверенности,
- регуляция эмоциональных состояний;
- усиление «Я» подростков.

**Основные направления психокоррекционной работы с подростками по формированию чувства уверенности.** Непосредственная работа с подростками, направленная на формирование чувства уверенности, ориентирована на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. Существенным элементом является выработка эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Программа по развитию уверенности в себе и способности к самопознанию состоит из специально подобранной системы упражнений и групповых дискуссий, ориентированных на:

- укрепление у подростка чувства собственного достоинства и развитие достаточно благоприятного представления о собственной значимости;
- обеспечение того вербальными и невербальными формами выражения уверенности в себе;
- обучение способам и приемам преодоления трудностей и решения внешних и внутренних проблем, преодоления неуверенности, страха, повышенного волнения в разных ситуациях;
- формирование средств и форм самопознания.

Знание причин появления высокой тревожности позволяет правильно подобрать методы и приемы психокоррекционной работы. Кроме того, следует учитывать, что наличие перечисляемых факторов делает эмоциональную сферу ребенка уязвимой в плане воздействия проживания в зоне радиационного контроля.

Особое значение в психотерапевтической помощи детям и подросткам имеют игровые методы. Игровые методики различаются по степени директивности психотерапевта, частоте групповых сеансов. Могут проводиться совместные с родителями игры. При этом используются различные приемы: элементы детской психодрамы, разыгрывание определенных сю-

жетов, «облегчающая психотерапия», в этом случае план игры разработан заранее, четко распределяются роли, выясняются все конфликтные ситуации. Ребенку предлагаются в готовом виде несколько возможных вариантов решения проблемы. В результате происходит осознание ребенком себя и своих конфликтов.

**Принципы игровой психотерапии с эмоционально напряженными детьми.** Цель игры – помочь «ребенку осознать самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи; взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, и устанавливает с ним непринужденные дружеские отношения; взрослый добивается того, чтобы ребенок говорил о своих чувствах, как можно более открыто и раскованно; взрослый должен в кратчайшее время понять чувства ребенка, попытаться обратить его внимание на самого себя; ребенок – «хозяин положения», нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс; взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры, с реальной жизнью; взрослый – «зеркало», в котором ребенок видит самого себя. Конкретная методика игровой психотерапии разработана А. И. Сухаревым [52]. Возможна следующая последовательность: 1) беседа, 2) спонтанная игра, 3) направленная игра и внушение. Продолжительность игрового сеанса не более 30 мин. Частота занятий: от 2–3 до 1 раза в неделю; продолжительность от нескольких дней до нескольких месяцев.

*Игровая психотерапия выполняет три функции:* диагностическую, терапевтическую и обучающую. Все они связаны между собой и реализуются, как в спонтанной, так и в направленной игре. Необходимо соблюдение ряда правил: игра применяется как средство диагностики, терапии, обучения; выбор игровых тем отражает их значимость для взрослого и интерес для детей и подростков; руководство игрой способствует развитию самостоятельной инициативы участников; соотношение спонтанного и направленного компонентов зависит не столько от возраста участников, сколько от глубины нарушений в эмоциональной сфере; игра не комментируется взрослым; направленное воздействие на ребенка оказывается посредством характеров воспроизводимых им и взрослым персонажей.

*Процесс игровой психотерапии складывается из 4-х взаимно перекрывающихся этапов:* объединения детей в группу, рассказов, игры, обсуждения. Объединение детей или подростков в группу начинается совместной и интересной для них деятельностью в виде экскурсий, игр, рассказов об увлечениях. Следующий этап – рассказы, которые сочиняются дома и по очереди рассказываются в группе. Основной этап – игра на тему, предлагаемую детьми и взрослыми. В играх последовательно воспроизводятся рассказы, сказки, условные и реальные ситуации. На данном этапе игры требуют включения взрослых в высокой активности играющих. Важно отметить, что по мере движения группы вперед содержание ролевых игр меняется от терапевтически направленных до обучающих. Терапевтические игры ставят своей целью устранение препятствий в межличностных отношениях на эмоциональном уровне, а обучающие – достижение более адек-

ватной адаптации и социализации детей.

Для понимания специфичности использования игры в коррекционных занятиях следует иметь в виду, что каждая игра полифункциональна. Это означает, что при ее применении можно решать самые разные задачи, причем одна и та же игра для одного участника может быть средством снятия тревожности, напряжения, для другого – иметь растормаживающий эффект.

Находясь в ситуации посттравматического стресса, который способствует возникновению различных форм дезадаптивного поведения, подростки испытывают определенные затруднения в общении с другими и дискомфортом в общении с самим собой. Один из путей снятия этих проблем – развитие рефлексии, ведущей к формированию адекватного «Я - образа». Эффективной формой проведения занятий, позволяющих организовать целенаправленное самопознание подростков, является метод активного психологического воздействия (ситуационно-ролевые игры, групповая дискуссия и др.). Цель этой работы не только в формировании более глубокого и адекватного «Я - образа» у учащихся, но и в подготовке их к дальнейшему самостоятельному изменению представлений о себе в соответствии с новыми изменениями, обстоятельствами и поступающей новой информацией.

После короткой вступительной беседы, в которой внимание учеников акцентируется на вопросах уникальности, своеобразия и неповторимости личности каждого человека, подчеркивается, что у каждого из них имеются как положительные, так и отрицательные черты характера. Затем ведущий предлагает коротко охарактеризовать кого-либо из участников занятий, отмечая у них только положительные свойства. При этом необходимо не приписывать, не придумывать эти качества, а отыскивать, подметить их, ведь не существует человека, у которого не было бы чего-либо достойного положительной оценки. Школьники пишут на маленьких карточках характеристики, которые ведущий собирает и потом зачитывает перед группой. Участник занятий, характеристики которого зачитываются, пытается определить, кто именно дал ему ту или иную характеристику. Опыт показывает, что взаимнооценивание всегда протекает очень живо. Согласно нашим наблюдениям, такие занятия довольно эффективны. В психотерапевтическом плане они способствуют установлению в группе психологического комфорта. У подростков укрепляется самоуважение, они получают от одноклассников эмоциональную поддержку, которой им так часто не хватает не только в школе, но и дома. Один из положительных эффектов этой методики – углубление «Я - образа».

Следует отметить, что поскольку подростки получают только положительную информацию, она легче и полнее воспринимается ими. Одновременно каждый может сравнить, как оценивают его одноклассников. Характеристики на одного могут быть довольно скудными и однообразными, на другого – богатыми и разнообразными. Поэтому создается довольно объективная картина того, какое место среди одноклассников занимает

каждый, а поскольку в оценках отсутствуют отрицательные компоненты, такая информация в целом усиливается, а не блокируется механизмами психологической защиты.

*Методика психорисунков* довольно часто используется в практике работы групп активного социально-психологического обучения. Уже сам по себе процесс рисования может способствовать более глубокому осознанию своего внутреннего мира. Учащимся можно предложить темы рисунков: «Я, каким себя вижу сам», «Я, каким меня видят другие», «Я - сегодня», «Я - через год...», «Сегодня я иная, чем вчера», «Спит красота в объёме из нас».

Работа выполняется дома, а на занятиях происходит обсуждение; подростки дают психологическую интерпретацию рисунку в целом, так и отдельных деталей. Данная работа требует от участников обсуждения тонкого понимания внутреннего мира другого человека, способствует выработке внимания к отдельным оттенкам переживаний, а, следовательно, повышает уровень самосознания. Однако, опыт показывает, что подобные упражнения не сразу и нелегко даются подросткам. Проведение этой процедуры требует от ведущего особенного умения, чуткости, такта, терпения.

Развитию навыков самонаблюдения, самоанализа в рефлексии у подростков способствуют также и методики *ситуативно-ролевой игры и групповой дискуссии*.

Дискуссия «Как мы умеем оправдываться перед собой» посвящена анализу особенностей функционирования психологической защиты. Учащимся предлагается вспомнить конкретные события школьной жизни, которые были не очень приятными для них. Они припоминают, как вели себя в той или иной ситуации, пытались ли оправдываться перед собой, если да, то каким образом. Такой анализ вначале выполняется письменно, самостоятельно, после чего происходит его коллективное обсуждение, опираясь на конкретные приводимые учениками примеры. Ведущий знакомит присутствующих учащихся с механизмом психологической защиты, её функционированием и основными видами. В результате дискуссии участники самостоятельно приходят к выводу, что успехов в самовоспитании, самосовершенствовании может добиться лишь тот, кто честен перед собой, смело анализирует собственные поступки, не боится увидеть себя таким, каков он есть на самом деле, избавиться от привычки самооправдания. Такого рода работу уместно было бы проводить в рамках психологической службы в школе.

Но было бы эффективно использовать модификацию этой методики на уроках литературы, предложив учащимся, анализируя художественные тексты, интерпретировать пути самоанализа литературных персонажей. Работу можно проводить устно, в виде обсуждения, а также в форме письменных работ разной тематики: «Пьер Безухов наедине с самим собой», «Екатерина перед свиданием с Борисом и после него», «Печорин сам о себе».

Используя богатейший материал, содержащийся в письмах, дневниках писателей и образах созданных ими литературных героев, учитель мо-

жет формировать соответствующие умения и потребность в самопознании, осознании своего внутреннего мира.

Использование методик, аналогичных приведенным, способствует снятию некоторых эмоциональных проблем у подростков, а также формирует умение более глубокой рефлексии, что лежит в основе самоуправления и самовоспитания.

Для того, чтобы подросток чувствовал себя комфортно, его нужно обучить приемам овладения своим эмоциональным состоянием, снятия тревожности. В процессе занятий школьник сможет выбрать и закрепить наиболее подходящие для себя способы эмоциональной регуляции.

Для преодоления тревожности в психологии и психотерапии разработаны различные **приемы**. Многие из них могут применяться только на практике.

Один из таких приемов называется *переинтерпретация симптомов* тревожности. Часто школьники боятся такого состояния, им кажется, что никто не испытывает ничего подобного. Подросток чувствует, что у него «пересыхает в горле, начинает бешено стучать сердце, подгибаются коленки, и у него опять ничего не получится». Во многих случаях полезно объяснить школьникам, что такое состояние – признак готовности человека действовать, что это состояние испытывает большинство людей, в том числе и учителя, и родители, и оно помогает достичь лучших результатов.

Другой прием – *приятное воспоминание*. Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывает полный покой, расслабленность, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Этот прием помогает на бессознательном уровне в энергетической подпитке.

*Прием – исполнение роли*. В ситуации, связанной с тревогой, подростку предлагается выбрать себе образ для подражания (например, героя сказки или фильма), войти в роль и действовать «в желаемом образе». Старшие подростки часто с удовольствием начинают двигаться, говорить так, как это делает их любимый кино- или телегерой. Младшие обычно представляют себя сказочными персонажами или роботами. Эти действия позволяют школьникам вести себя более уверенно.

Еще один прием для снятия тревоги – *мысленная тренировка*.

Ситуация, вызывающая волнение, заранее представляется во всех подробностях, со всеми переживаниями. Детально продумывается собственное поведение.

Сходен с предыдущим прием *репетиция*. Учитель проигрывает со школьниками наиболее типичные ситуации, вызывающие тревогу. Например, устный ответ у доски: школьник исполняет роль отвечающего, а учитель – сначала роль строгого преподавателя, затем – смеющегося над ответом одноклассника и другие, возникающие по ходу игры. Одновременно происходит обучение способам поведения учащегося в различных ситуациях. В процессе игры можно, не предупреждая об этом школьника, менять характер разговора и его тон. Например, прерывать подростка, выра-

жать свое недовольство им, нетерпение, невнимательность, т. е. Обыгрывать те моменты общения, которые, по результатам исследования, вызывают у учеников наибольший дискомфорт.

Обучая школьников приемам овладения своим эмоциональным состоянием, важно показать значение улыбки, смеха, правильного дыхания для снятия напряжения. Во время занятий школьнику дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и предлагаются способы использования дыхания для уменьшения волнения. Например, учащимся советуют делать выдох вдвое длиннее, чем, вдох, а в случае сильного напряжения – сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд.

Высокая тревожность подростков, проживающих в чернобыльской зоне, связана с отрицательными жизненными перспективами, выраженной неуверенностью в себе. Подростки в своем поведении сосредоточены на том, как они выглядят со стороны, что о них скажут. Поэтому для уменьшения тревожности необходимо также развивать у школьников уверенное поведение, которое выражается в умении строить отношения в желаемом русле.

*Тренинг уверенности в себе* – обучение важному жизненному умению. Его основная **цель** – развить социальные умения, которые у неуверенных в себе людей недостаточны. Тренинг может осуществляться через репетицию поведения: ролевого проигрывания сложных ситуаций, которые в свое время призваны создать трудности для школьников.

#### **Задачи:**

1. Развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях.
2. Развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них. Показать, что существуют позитивные моменты в каждом типе характера.
3. Ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности к ответственности за свои поступки.

На первых этапах тренинга проигрываются простые ситуации, вызывающие незначительную тревожность. Например, участникам тренинга предлагается посмотреть в глаза друг другу, представиться, а затем высказаться о том, как им понравилось представление. По мере продвижения занятий проигрываются более сложные ситуации, вводятся репетиции поведения, вызывающие небольшое затруднение.

Для формирования уверенности в себе необходимо осознание школьниками и принятие самого себя. Наиболее эффективно это происходит в группе. Выражая личностно значимые мысли и чувства и получая обратную связь, учащиеся узнают свои сильные и слабые стороны. Осознание себя сопровождается тем, что человек становится более приятным для самого себя и более склонным к изменениям в личных установках и поведении.

Занятия в группе поощряют подростка к раскрытию самих себя и других и дают им возможность установить близкие отношения между со-

бой. Для самораскрытия важно доверять другим. Как только участники начинают доверять другим и раскрывать свое «Я», они осознают свое сходство с «Другим», в то время как раньше замечали только различия.

### **Упражнения, направленные на формирование чувства уверенности у подростков**

**Упражнение «Игра в мяч».** Участники встают в круг, каждый дает мяч тому, с кем хочет разговаривать. Таким образом, общение становится невербально опосредованным. Это облегчает контакт, особенно на этапе знакомства, снимает напряжение.

#### **Упражнение. «Преодоление сомнений в своей силе».**

1. Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три колонки, заглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя хорошо проявить» и «Чего я достиг».

2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на каждой заголовке в течение 1–2 мин. Что приходит Вам в голову? Откройте глаза и запишите Ваши положительные качества.

3. Прделайте это для каждого заголовка. Затем просмотрите свой список. Читая каждый пункт, создайте мысленную картину того, что Вы обладаете этими качествами, талантами или имеете достижение. В заключение создайте полную картину самого себя с учетом этих качеств, талантов и достижений и заметьте, насколько приятно это осознавать.

4. Закончите тем, что представьте, будто Вас отмечают за успехи и мысленно похлопайте себя по спине. Вы действительно великолепны. Вы многого достигли, стремитесь к своей цели, и заслуживаете похвалы за это.

#### **Упражнение «Сильные стороны».**

1. Закройте глаза, расслабьтесь и вспоминайте свою жизнь. Не торопитесь, на это отводится 10 минут. Начинайте с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое Ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым Вы можете гордиться.

Откажитесь от скромных, искажающих Ваши достоинства замечаний.

Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, выступили на собрании в защиту товарища и т.д.).

Не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для Вас были трудными (например, выучить иностранный язык и сдать кандидатский экзамен и т.д.).

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Необходи-

тельно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, безо всяких «но», «если», и т.д. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Руководитель и все остальные члены группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Итак, высказывается первый желающий. Он может говорить о сильных сторонах 3–4 минуты. Другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали, просить разъяснения или доказательства. Человек, говорящий о себе, не обязан обосновывать, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что он сам в этом уверен.

Руководитель следит за временем и дает сигнал, когда наступает очередь следующего члена группы. После того, как все высказались, руководитель раздает листы бумаги и карандаши, предлагая всем попытаться «провести инвентаризацию» своих сильных сторон и переписать их на листочке. Руководитель предлагает перечислить не только то, о чем уже говорилось о себе, но и другие сильные стороны, которые каждый осознает в себе в настоящее время.

После этого группа делится на 3–4 подгруппы и обсуждает, как, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Затем вся группа собирается, и участники рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны в личностном росте.

*Другой вариант упражнения «Мои сильные стороны...».* «У каждого из Вас есть сильные стороны, то, что Вы цените, принимаете и любите в себе, что дает Вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не берите «в кавычки» слова, внутренне отказываясь от них. Не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те качества, которые Вам импонируют, но они Вам не свойственны и Вы хотите поработать их в себе. На составление списка Вам дается 5 минут.

Затем мы сядем в большой круг и выслушаем Ваши записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть..», «я не совсем уверен в том, что...» и т.п. На выступление Вам дается 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те

или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены».

*Рекомендации ведущему.* Работу группы целесообразнее организовать в большом круге, а при большом количестве участников – в малых группах по 7–8 человек. Вы предлагаете первому участнику начать свое выступление. По истечении 2 минут даете сигнал, означающий, что время первого выступающего истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 2 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы. В конце следует провести групповую дискуссию, обращая внимание участников на то общее, что было в их высказываниях, и на те ощущения, которые каждый из них испытывает во время упражнения.

### ***Упражнение «Мои достоинства».***

Ведущий: «А теперь давайте поработаем со своими привычками, чертами характера, которые можно отнести к достоинству личности, именно к Вашим личным достоинствам. Для этого возьмите лист бумаги. Напишите крупно «Мои достоинства» и предельно откровенно запишите все то, что Вы считаете своими достоинствами именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу Вам отводится 5 минут. Не стесняйтесь, заполняя таблицу». По прошествии 5 минут ведущий информирует группу: «А сейчас вы объединитесь в малые группы по 3–4 человека и приступайте к обсуждению всех своих записей. Будет лучше, если Вы сядете в группу с теми людьми, которых Вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что Вам говорит Ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах, Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед Вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут».

***Второй вариант этого упражнения – «Точка опоры».*** Ведущий: «Любому человеку в жизни требуется психологическая опора в виде семьи, друзей, работы, увлечений и т.д. Причем чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях. В этом случае ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды, например, внезапную болезнь или потерю работы или близких людей.

Но если мы надеемся только на окружение, помощь и расположение людей, вероятно, это большая ошибка. Опору нужно искать и находить в себе, в своих сильных сторонах, привычках, интересных делах и т.д. И, что более важно, такая опора у каждого из нас есть!!!

Давайте называть все, что нам помогает преодолевать жизненные трудности, «точкой опоры». А теперь Вам предлагается описать, перечислить свои опорные точки, чтобы в дальнейшем обсудить их с другими членами группы».

*Рекомендации ведущему.* Если у Вас есть возможность, то необходимое количество таблиц заготовьте заранее с помощью пишущей машинки или ксерокса. Помогите участникам объединиться в малые группы, но не разрешайте создавать группы более четырех человек. Если в группе окажется пять или шесть человек, попросите участников разделить на две малые группы. Во время заполнения таблиц участники должны работать индивидуально. Вы следите за временем и за 1 минуту предупредите, что время заканчивается. На этапе индивидуальной работы желательно включить легкую музыку.

*Психологический комментарий.* Это одна из первых попыток самоанализа. Она показывает, насколько серьезно каждый из членов группы настроился на тренинг, насколько он готов работать над собой, понимать себя и доверять другим. Поэтому ход упражнения и его результаты во многом определяют дальнейший сценарий занятий. Если участники настроены на серьезную работу, ее нужно продолжать прямо на этом занятии. Если же значительная часть из них пока не готова, следует, остановив тренинг, обратиться к участникам с вопросом: «Зачем вы сюда пришли?». В тактичной форме им нужно напомнить, что тренинг – это работа не ведущего, а самого члена группы. Только в этом случае будет определенный результат. Еще раз следует напомнить группе правила, которые были приняты в начале занятия.

Что же касается музыкального фона, то он должен стать постоянным во время проведения занятий. Это в значительной степени облегчает самораскрытие участников, помогает им сосредоточиться на анализе собственных поступков, своих слабостей, в то же время вносит некоторый элемент оптимизма.

Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон каждым участником, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали любых, даже незначительных, высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самосожжения должна пресекаться.

#### *Упражнение «Уверенность в себе».*

Ответьте на вопросы: когда Вы чувствуете себя, стоящим у «позорного столба», т. е. неуверенно, нервно, стесненно, застенчиво и т.д.?

Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из ситуаций и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние (неуверенность) другого. Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, оценку, дать ответ, высказать претензию.

Через одну-две минуты ведущий останавливает участников и просит других членов подгрупп предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение.

Затем он должен сам сказать, что ему понравилось в своем поведении, и что можно было бы сделать еще более уверенно. Если он затрудняется, то члены подгруппы могут дать совет.

После этого другой участник подгруппы становится партнером и отработка взаимодействия продолжается. Через 2–3 мин. репетиция общения останавливается и снова дается время для позитивной обратной связи.

Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый член группы не сыграет роль партнера во взаимодействии. Высказывающему претензии («неуверенному») важно дать возможность побеждать в каждой встрече и получать удовольствие от положительного опыта.

**Игры – драматизации.** («Какая я?», «Какая наша группа?», «Какой наш класс?», «Какая у меня мама, какой у меня папа?» и т. д.)

В этих играх выплескиваются подавляемые в конфликтных травмирующих ситуациях чувства. Следует помнить, что переход к играм – драматизациям должен быть постепенным, на 3–4 занятия. До этого следует использовать только элементы психодраматизации: произнести свое имя, имена близких или друзей, одноклассников и т. д. с определенным эмоциональным тоном (ласково, грубо, уважительно, безразлично в т. д.).

**Ритуальные действия.** Это может быть групповая песня, которая поется всеми членами группы до и после занятия. С ее помощью повышается эмоциональный тонус в начале занятия и закрепляется действие игры в конце их. Это могут быть ритуалы приветствия и прощания, в ходе которых вспоминается предыдущая игра.

**Серия психогимнастических упражнений.** (Изображение «дерева»; «белья на веревке»; «памятка»; «резиновой игрушки»; «бросание мяча»; «снежка»; «брызгание водой»; «передачи по кругу хлопков, «цветка»; «благодарности»; «чувства злости»; «раздражения».) Эти упражнения направлены такие на подготовку подростков к участию в ролевых играх.

**Ролевые игры,** такие как «Мостик через ущелье» или «Автобус в час пик», являются прекрасными имитационными моделями ситуаций, вызывающих и стимулирующих повышенную тревожность.

**Передачи чувств.** По кругу невербально передаются воображаемые чувства. Этот прием не только помогает снять чувство тревога, страха, но и учить выражать чувства, снимать барьеры. Другой вариант этой игры – один из участников сидит на стуле, отвернувшись от группы. Участники подходят к нему по одному и «передают» свои чувства. Задача сидящего на стуле – угадать, кто какое чувство передал.

**Общее сочинение истории.** Этот метод направлен на то, чтобы помочь подростку самому найти причину переживаемой им тревожности, страха. Сначала историю рассказывает подросток, затем продолжает психолог, который вводит в повествование более «здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов. Этот метод помогает подростку увидеть разные стороны своего «Я».

История должна обязательно начинаться со слов «однажды, давным-давно, далеко-далеко...» Это отделяет подростка от содержания во време-

ни, пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. В конце каждой истории подросток должен придумать заглавие, которое помогает выделить наиболее важный аспект истории. На групповых занятиях в сочинении общей истории принимают участие все члены группы.

*Психологический комментарий.* В ходе занятий основной деятельностью психолога является обучение участников группы позитивному видению себя. Даже неуверенность, переживание, на взгляд подростка, отрицательных эмоций психолог может перестроить в сильные черты характера. Так, если подросток страдает из-за своей «мягкотелости», назовите ее по-другому – «тонкокожестью», способностью остро чувствовать и понимать переживания и боль другого; «занудство» можно назвать «упорством в достижении цели»; «упрямство» – «гранитной твердостью» и т.д.

Завершать упражнения можно «*Декларацией моей самодостаточности*»: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос; все мои действия, обращенные к другим людям и к себе.

Мне принадлежат все мои фантазии и мысли, мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне действовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

«Я – это Я и Я – это замечательно».

*Психологический опыт показывает, что использование этих методик способствует снятию некоторых эмоциональных проблем у подростков, а также формирует умение глубокой рефлексии, что лежит в основе самопознания.*

### 3.3. Психологическая программа «Восстановление временной перспективы у старшеклассников»

*Актуальность разработки* специальной тренинговой программы, направленной на восстановление временной перспективы и способности к целеполаганию у старшеклассников в постчернобыльской ситуации, обусловлена, как возрастными особенностями ранней юности, так и выявленными в исследованиях негативными тенденциями в построении жизненных прогнозов.

Характерной особенностью ранней юности является ее устремленность в будущее. Индивидуальные жизненные прогнозы (цели, планы, ожидания) выполняют важную регуляторную функцию в построении временного пространства личности. Осознанное отношение к своему будущему, приобретение умений встречать и преодолевать жизненные трудности отвечает ведущей потребности юношества и самоопределения и является смыслообразующим фактором для участия старшеклассников в тренинге по работе с будущим [116].

С другой стороны, исследование жизненных прогнозов подростков и старшеклассников показали, что травматические последствия постчернобыльской ситуации проявляются достаточно устойчиво в симптомах «укороченного будущего», наличии неопределенных планов или негативно окрашенных жизненных планов, неумении формулировать конкретные цели и планировать их выполнение, избегании ситуаций, связанных с необходимостью выстраивать жизненные прогнозы.

*Цель тренинговых занятий* — минимизировать негативные симптомы развития временной структуры личности в юношеском возрасте в постчернобыльской ситуации. В основу данной коррекционной программы положена тренинговая программа «Оптимизация жизненных перспектив» Слепковой В. И. [130].

Представленные материалы позволяют решать следующие *задачи*:

1. расширить осознанность отношения к своему Я;
2. гармонизировать соотношение между прошлым, настоящим и будущим Я, осознать преемственность между ними;
3. проработать стрессогенные ситуации прошлого;
4. конкретизировать жизненные перспективы;
5. сформулировать цели и планировать их реализацию.

*Коррекционная программа выполняет диагностические, обучающие и терапевтические функции.* Хотя в данном тексте отсутствуют конкретные сценарии занятий, предлагаемые процедуры могут быть использованы в качестве основной части отдельных занятий. Ведущему остается подобрать упражнения и задания различного характера с учетом особенностей группы и динамики работы. Расположение материала имеет свою внутреннюю логику, поэтому целесообразно вводить задания в той последовательности, в которой они представлены в тексте.

Построение программы тренинга опирается на следующие *теоре-*

**тические положения:**

1) Жизненные прогнозы, будучи сложным психическим образованием, являются компонентом целостного жизненного процесса личности и, как таковые, связаны с событиями прошлого, восприятием настоящего, удовлетворенностью им.

2) Представления личности о собственном будущем являются фактором ее жизненного пути, образуют субъективный образ развития индивида.

3) Образ будущего имеет сложную структуру. В нем находит отражение многообразие актуальных и предстоящих форм активности личности в их внешних и внутренних проявлениях.

4) Прогнозирование личностью своего жизненного пути имеет количественные и качественные характеристики. Количественному аспекту соответствует длительность, объем, вероятность явлений будущего. Содержательному (качественному) аспекту соответствуют: а) качественная определенность явлений будущего; б) особенности их структурных отношений, проявляющихся в оптимистичности – пессимистичности, реалистичности – фантастичности, определенности – неопределенности жизненных перспектив.

5) Схема внутренней детерминации движения личности во времени включает три компонента: а) восприятие личностью образа будущего; б) осознание своих возможностей; в) оценка актуальной жизненной ситуации.

Анализ литературы позволил построить нормативную модель будущего, которая положена в основу структурирования разделов программы тренинга [130].

**Модель будущего.** Актуальная жизненная ситуация принимается человеком. Необходимым условием удовлетворенности ею является проработка стрессогенных событий прошлого.

Индивид осознает и принимает сильные и слабые стороны своей личности, имеет интернальный локус контроля.

Старшеклассник способен построить субъективные модели «Я-реальное» и «Я - в будущем», соотношение между которыми характеризуется непрерывностью образа «Я», осознанием ответственности за события будущего.

Жизненные перспективы характеризуются определенностью, содержат представления о различных видах деятельности (работе, учебе, общении, семье).

Жизненный прогноз включает в себя, как отдаленные, так и близкие цели, которые имеют свою иерархию по степени значимости, старшеклассник умеет прогнозировать этапы достижения цели.

Настоящая программа включает в себя 3 раздела:

1) Процедуры, нацеленные на осмысление «образа Я», осознание своих возможностей.

2) Психодраматические техники, работа с временным простран-

ством ее личности.

3) Работа с постановкой цели.

**Первый раздел программы** нацелен на построение адекватного «образа Я» участников тренинга, развитие способности к самопознанию. Выполнение процедур первого раздела является необходимым подготовительным этапом в работе по прогнозированию жизненных перспектив. Критерием отбора процедур для реализации обозначенных целей явилась теоретическая модель раскрытия Джозефа Лафта и Гарри Инграма, имеющая название «Окно Джогари».

В соответствии с этой моделью в человеке выделены четыре «пространства» личности:

1. «Арена» – пространство личности, известное для меня и для других, т. е. это те знания о своем Я, которые известны человеку, и которые он предъявляет другим.

2. «Видимость» – пространство личности, открытое для меня, но закрытое для других, это знания о своем Я, которые известны человеку, но которые он не предъявляет другим из-за страха, нежелания или еще не предоставившейся возможности.

3. «Слепое пятно» – пространство личности, закрытое для меня, но открытое для других, это та информация о человеке, которую он не осознает вследствие действия психологических защит или существующая в связи с особенностями восприятия других людей.

4. «Неизвестное» – пространство личности, закрытое для меня и для других людей, включающее скрытые потенциальные возможности развития.

Представленная модель личностного пространства показывает, что в условиях групповой тренинговой работы адекватными процедурами, позволяющими расширять осознаваемое пространство личности, являются техники, обучающие: а) представлению себя другим; б) умению получать и давать обратную связь.

**Второй раздел программы** с использованием психодраматических техник в работе по оптимизации образа будущего основан на том, что психодрама позволяет работать с тремя временными измерениями: прошлым, настоящим и будущим как различными аспектами единой универсалии времени. Именно психодрама позволяет прожить значимые события прошлого и предполагаемого будущего «здесь и теперь» и тем самым проработать травмировавшие события из прошлой жизни и экспериментировать с ожидаемым будущим. Решению этой задачи могут служить три базовые психодраматические техники: «шаг в будущее», позволяющий заглянуть в будущее, «возврат во времени» – в прошлое и «тест на спонтанность», сфокусированный главным образом на настоящем.

*Техника «Шаг в будущее»* предназначена для описания ожидаемых событий. Она позволяет протагонисту прояснить элементы неизвестности в прогнозируемых событиях, позволяет устранить или существенно ослабить превосходящие тревоги, на основе чего формируется уверенность

в себе, готовность к более эффективному поведению в будущем.

*Техника «Возврат во времени»* дает возможность протагонисту воссоздать значимые события прошлого. Техника является эффективным приемом проработки травмирующих или неприятных воспоминаний, оказывающих влияние на настоящее, на прогнозирование жизненных перспектив.

*Техника «Расколдовывание будущего»* позволяет пережить три измерения времени в одной ситуации, помогает осознать прерывность и непрерывность универсалий времени. Она может использоваться с диагностическими целями.

*Техника «Тест на спонтанность»* сфокусирован на настоящем. Под спонтанностью понимается состояние ума, характеризующее способность действовать, как можно более непринужденно. Она отражает способность человека к экспромту, импровизации, учит преодолевать тревожные состояния, верить в себя, более спонтанно реагировать на ситуацию.

*Вариантами «Теста на спонтанность»* могут быть: а) выражение чувств радости, горя; б) примеры поведения протагониста с членами семьи в необычной обстановке; в) фантазии.

В качестве подготовительного шага к психодраматической работе с будущим целесообразно использовать психодраму «Будущее», которая позволяет решить две задачи: 1) диагностировать содержание жизненных перспектив участников группы, 2) ввести в ситуацию психодраматической работы.

Основная цель *третьей части программы* состоит в развитии способностей участников группы осознавать свои жизненные прогнозы, наполнять их конкретным содержанием, достигать намеченного.

В основу работы положены принципы и технические приемы динамической техники силы ума (Джини Г. Скотт), позволяющие обучать юношей и девушек ставить перед собой конкретные цели, устанавливать приоритеты среди них, планировать и достигать желаемого.

***Работа с постановкой цели включает в себя несколько этапов.***

***Первый этап.*** Осознание жизненных принципов.

***Цель:*** осознание своих ценностей и потребностей.

***Второй этап.*** Осознание своих положительных качеств.

***Цель:*** принятие себя, своих ценностей и потребностей, как сейчас, так и в будущем; научить анализировать свои возможности.

***Третий этап.*** Характеристика целей и условий их достижения.

***Цель:*** рассмотреть ресурсы каждого участника для достижения поставленной им цели и выработать индивидуальную стратегию преодоления трудностей и достижения успеха.

Способ реализации этого этапа – групповая дискуссия. Для ее проведения используется материал предыдущего этапа занятий. Тема обсуждения: «Что помогает мне достигать желаемого?».

По окончании обсуждения ведущий делает вывод, что для того, что-

бы достичь желаемого, важно:

а) иметь ясную цель, четкую картину того, что ты хочешь;

б) цель должна быть реалистична и достижима, а не быть пустой фантазией;

в) сочетать поставленную цель с готовностью сделать все, что нужно для ее достижения, быть убежденным в том, что ты хочешь ее достичь, что тебе очень нужно добиться намеченного;

г) определить шаги достижения поставленной цели, иметь четкий план того, что нужно сделать;

д) и, наконец, действовать с твердой решимостью и уверенностью.

**Четвертый этап.** Постановка целей.

*Цель:* установление соответствия между целями на будущее и реальными потребностями старшего подростка, его личными представлениями о счастье (о полноценной жизни).

Работу над постановкой целей следует начинать с информации будущего о том, что мешает человеку иметь четкое представление о своих целях. Многие люди не могут начать действовать потому, что они не знают, чего они хотят или же хотят так много, что не могут ничего добиться, потому, что им не хватает сосредоточенности. Некоторые люди также ставят себе нереалистические, невозможные цели, которые в действительности напоминают несбыточные грезы – это можно хотеть, но не принимать всерьез.

Другая проблема, существующая у многих людей – неопределенность, слишком неопределенные желания, слишком неопределенные цели. Другое препятствие на пути реализации целей – отсутствие твердой уверенности в том, что они действительно чего-то хотят, непонимание того, зачем им это нужно. Некоторые люди не могут определиться с тем, что для них наиболее важно, и растрачивают свою энергию по мелочам, не умея определиться с приоритетами.

Проведенное обсуждение позволит участникам группы определиться со своими целями, сосредоточиться на тех, которые реальны, необходимы, достижимы и, тем самым, создать основу для перехода к следующему этапу работы над постановкой целей.

**Пятый этап.** Определение приоритетов целей.

*Цель:* дать участникам группы возможность привести в соответствие их личные ценности и цели; установить приоритеты среди своих целей и выяснить относительную ценность каждой из них; согласовать ближнюю и дальнюю перспективы.

**Шестой этап.** Приобретение уверенности в достижении цели.

*Цель:* преодоление страха перед любым целеполаганием, особенно у школьников, которые имеют большой травмирующий опыт неудач и выбирают психологическую защиту по типу «не очень-то и хотелось»; приобретение уверенности в своих силах, ощущение произвольности, личной ответственности за свои выборы; визуализация будущего и рефлексия своих ожиданий от себя и жизни.

Для достижения цели важна убежденность в том, что человек ее может добиться. Существуют разные способы достичь уверенности в достижении желаемого. В группе можно использовать визуализацию или психодраматизацию главной цели.

Психодраматизацию целей могут реализовать желающие члены группы.

**Седьмой этап.** Определение шагов к цели.

*Цель:* помочь участникам тренинга определить, какие шаги следует предпринять и в какой последовательности для достижения поставленной цели, и как устанавливать приоритеты для этих планов, чтобы действовать в направлении целей наиболее эффективно.

**Восьмой этап.** Подведение итогов.

*Цель:* дать возможность почувствовать ответственность за свой выбор, уверенность в своих силах и увидеть будущее как естественное продолжение настоящего и прошлого.

Рассматривается информация, которую составил каждый участник на предыдущем этапе, работая над постановкой цели.

**Задача на заключительном этапе** – обобщить ее: а) цель, которая наиболее важна для вас (например, поступление в ВУЗ); б) шаги (действия по ее достижению).

### Упражнения к программе

#### «Восстановление временной перспективы у старшеклассников»

**Социодрама «Будущее».** Участники группы находятся в кругу.

*Инструкция:* «Закройте глаза, представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где Вы находитесь? Что вокруг себя видите? Как Вы выглядите? Чем Вы занимаетесь? Кто еще есть здесь, кроме Вас? Какой образ возникает в связи с представлениями? Постепенно откройте глаза, вернитесь в круг». (Время: 5–7 минут).

После этого участникам предлагается рассказать о своих представлениях. Выслушав всех, ведущий дает очередную информацию: «Вы прослушали всех участников группы. Еще раз посмотрите на каждого, вспомните их высказывания и найдите близкие Вам по содержанию образы. Подойдите к этому человеку и поговорите с ним, уточните интересующие Вас вопросы, проясните непонятное. Таких «близких» людей в группе может быть несколько, со всеми и нужно поочередно поговорить».

После того, как состоялись все обсуждения, ведущий предлагает участникам с наиболее сходным «будущим» объединиться в две-три группы, еще раз обсудить свои представления и найти (придумать) общий символический образ группы.

Представители группы рассказывают о своем образе или символе группы.

Далее ведущий просит 3–5 минут придумать название или девиз группы. Представители группы сообщают название или девиз группы остальным участникам.

После этого ведущий предлагает микрогруппам 10–12 минут сделать «видеокалип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз, и разыграть свой клип на сцене.

После проигрывания проводится шеринг, который начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

Опыт использования упражнений в группах показывает, что иногда может наблюдаться эффект «травматического сопротивления», когда некоторые участники ссылаются на неспособность представить себя в будущем, отказываются участвовать.

Не следует заставлять, требовать того, чего не хочет человек, т. е. проявить к нему максимально бережное отношение. Необходимо также сказать, что вы понимаете его состояние и что такое поведение является нормальным.

**Техника «Шаг в будущее»** предназначена для описания ожидаемых событий. Она позволяет протагонисту прояснить элементы неизвестности в прогнозируемых событиях, позволяет устранить или существенно ослабить предвосхищаемые тревоги, на основе чего формируется уверенность в себе, готовность к более эффективному поведению в будущем.

**Инструкция:** «Давайте переведем часы на год вперед. Представьте себя через год. Можно начать с одежды. Где бы Вы могли быть, в каком месте это происходит? Есть ли люди вокруг Вас? Они беседуют с Вами, между собой? Какие еще есть звуки? Запахи? Как Вы ощущаете свое тело? Что с Вами произошло за это время: во внешнем облике, какие-то внутренние изменения? Может быть, изменилось Ваше мировоззрение, Ваши отношения с другими людьми, Ваше восприятие событий, изменились ваши чувства? Вы с кем-то перестали встречаться, общаться? Или друзей и знакомых стало больше?»

Рядом со мной свободный стул. По мере созревания образов садитесь на него и расскажите о своем будущем через год, но говорите обязательно в настоящем времени: «Я нахожусь...».

Слушая рассказы, ведущий обращает внимание на тех участников, рассказы которых эмоционально насыщены и в них ощущаются тревога, беспокойство, а также на тех, в представлениях которых много неопределенностей, неясности. Именно им следует предложить поработать в качестве протагониста.

Описанная процедура является хорошим «разогревом» к психодраме.

После определения протагониста вводится следующая инструкция. «Давай переведем часы вперед на (по договоренности с протагонистом определить дату – год, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты зарабатываешь себе на жизнь? Где про-

исходят события? Кроме тебя кто еще участвует в нем? Пожалуйста, организуй пространство, и начнем». После каждого вопроса ведущий ждет ответа протагониста. Эти и другие вопросы следует задавать, чтобы помочь ему войти в роль.

Для исполнения ролей вводятся вспомогательные лица, используются по мере необходимости, техника обмена ролями, зеркала, дублирование. Сценарий основной сцены может быть изменен по желанию протагониста с целью проиграть не один, а несколько вариантов ситуации, тем самым прояснить ее, снизить тревожность по поводу ожидаемых событий.

Психодрама завершается шерингом, в котором сначала высказывают свои чувства вспомогательные лица, затем зрители рассказывают о возникающих идентификациях с переживаниями протагониста и вспомогательных лиц. Последним рассказывает о своих чувствах протагонист.

**Техника «Возврат во времени».** Инструкция протагонисту: «Давай переведем часы назад, в год... (установить число и, если необходимо, время года, месяц, день). Сейчас год... Сколько тебе лет? Где ты живешь? Где происходят события? Кто участвует, кроме тебя? Пожалуйста, организуй пространство и будем выстраивать сцену». Далее подбираются вспомогательные лица на роли присутствующих в сцене людей и для изображения значимых предметов в окружающей обстановке.

Техника «Возврат во времени», как правило, состоит из двух сцен: основной и желаемой. Приведенная выше инструкция предваряет основную сцену. Инструкция к желаемой сцене: «Я предлагаю сейчас разыграть первоначальную сцену так, как бы ты хотел, чтобы она произошла. Любую часть ты можешь изменить в любой удобной тебе форме. Ты можешь взять дополнительных помощников, скажи им, что им нужно делать или говорить, и переиграй сцену в желаемом варианте». Введение желаемой сцены помогает снять или, что крайней мере, уменьшить эмоциональное напряжение, связанное с воспоминанием о травмировавшей ситуации, предоставляется возможность завершить незавершенное, досказать недосказанное.

После желаемой сцены проводится шеринг с обсуждением чувств вспомогательных лиц, зрителей, протагониста.

Разогрев может быть проведен в группе следующим образом. Участники тренинга предлагается называть чувства, настроения, которые являются эмоционально неприятными, например: обида, грусть, страх, вина, тревога. Затем участники разбиваются на 3–4 микрогруппы, которым предлагается «вылепить» скульптуру, выражающую одно из названных переживаний. После представления каждой из скульптур, зрители и ведущий задают вопросы, уточняющие реальные ситуации, кому и где пришлось в прошлом переживать представленные чувства. Таким образом, может быть определен протагонист.

**Техника «Расколдовывание будущего».** Инструкция: «Сейчас группа поделится на микрогруппы по 4 человека. В каждой такой группе будет один протагонист, остальные являются его помощниками. Протагонисту предстоит заниматься своим прошлым, настоящим и будущим. При этом

один человек из группы станет «телом» протагониста, другой – его «чувствами», третий – «мыслями». Протагонист делает 3 скульптурных композиции: мои тело, чувства, мысли в прошлом, настоящем и будущем».

Затем каждый представляет свои скульптурные группы. Зрители задают вопросы протагонисту, его мыслям, чувствам, телу, проясняя смысл, устраняя неясности.

**Техника «Тест на спонтанность».** Инструкция: «Сейчас Вам предстоит организовать сцену и зрительный зал. На сцену по одному, по мере готовности, будут выходить все участники группы. Каждый выходящий скажет предложение, состоящее из трех слов, например: «Я еду пере-рыва». Он может делать все, что угодно, но должен сказать так, чтобы ему поверили все. Тот, кто поверит, должен встать. Человек говорит сразу до тех пор, пока ему не поверят все».

### 3.4. Программа «Саморегуляция как метод самопомощи в стрессовых ситуациях»

«... еще несколько десятилетий такой бешеной жизни – и дело кончится тем, что даже новорожденные дети будут страдать нервным тиком»

Фридрих Риттельмайер

Наверное, нет другого психологического термина, так часто используемого для обозначения самых различных переживаний, состояний, жизненных обстоятельств и реакций человека, как стресс. И хотя стрессовое состояние могут вызвать не только события, сопровождающиеся негативными эмоциями, но и те, которые принято считать радостными – заключение брака, переезд на новое место жительства, какие-то личные достижения, тем не менее и радостные события (и радостные в том числе) требуют от человека изменения его привычек, его отношений с окружающими людьми или представлений о себе, т. е. заставляют человека приспособляться к ситуации, быть адаптированным и личностно гибким, творческим и разнообразным.

В последнее время частота стрессовых состояний у людей резко возросла. Этому способствует, как лихорадочный ритм современной жизни, постоянно увеличивающийся поток информации, которую не успевает переработать головной мозг, что ведет к информационному стрессу, так и различные эмоциональные факторы, вызывающие нарушение состояния внутреннего равновесия у человека. В связи с таким положением вещей формирование стрессоустойчивости личности является не только задачей отдельного человека, но и требует комплексного, широкого подхода к данной проблеме в социуме в целом.

Некоторое время считалось, что стресс – это состояние, которое в основном присуще взрослому человеку, и стрессу в жизни ребенка не уде-

лялось должного внимания. Однако стресс – удел не только взрослых людей, но и детей. Причем последствия стресса практически одинаковы и во взрослом состоянии, и у ребенка любого возраста. Т. е. хотя причины стрессового состояния у взрослого человека и ребенка могут быть различными, механизмы развития стрессовых процессов в любом возрасте одинаковы.

Данная программа предназначена для работы со старшим школьным возрастом и предлагает использовать методы саморегуляции, которые раньше в основном использовались взрослыми людьми для борьбы со стрессовыми состояниями. Существует определенный стереотип, что старшеклассник – это «почти взрослый» или «уже большой», поэтому обществом к девушкам и юношам предъявляются гораздо большие требования, чем к подростку или младшему школьнику, что в свою очередь повышает стрессовый компонент в жизни старшеклассника. И поскольку, действительно, по физиологическим и психологическим показателям старшеклассники наиболее приближены к взрослому возрастному периоду, в отличие от подросткового или младшего школьного возраста, то очень многие методы саморегуляции, в предлагаемом варианте с учетом возраста и уровня сознания старшеклассников, можно успешно применять в данной возрастной группе.

**Целью программы** является обучение старшеклассников методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Данная программа преследует следующие **задачи**:

1. Ознакомить старшеклассников с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний.
2. Обучить старшеклассников способам самодиагностики уровня стресса и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний.
3. Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам у старшеклассника благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний.
4. Облегчить момент адаптации старшеклассников к взрослому образу жизни.
5. Разработать индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний с учетом личностных особенностей и предпочтений старшеклассника.

Основу программы составляют практические методы, которые можно использовать, как в индивидуальной работе, так и для работы в группе старшеклассников под руководством психолога, педагога или инструктора, владеющего методами саморегуляции стрессовых состояний. Личный опыт ведущего в использовании методов саморегуляции является, на наш взгляд, желательным условием для ведения подобной работы. Однако, если такого опыта нет, то можно предложить педагогу или психологу самостоятельно проработать перечисленные ниже методы, прежде чем использовать их в работе со старшеклассниками.

**Показания к применению** данной программы методов саморегуляции. Предложенные методы саморегуляции можно использовать для решения самых различных задач и проблем – педагогических и терапевтических. Так как эти методы саморегуляции основаны на признании неразделимой целостности человека, целостности психики и соматики, то спектр возможностей для применения предложенной программы достаточно широк:

- Проблемы самоуважения, самоутверждения;
- Различного рода стрессы: тревожность, приступы страха;
- Подготовка к экзаменам;
- Депрессии и близкие к ним состояния нарушения психики;
- Активизация личностных ресурсов и внутренних ресурсов организма;
- Посттравматический стрессовый синдром и т. д.

**Программа состоит из следующих блоков:**

1. Самодиагностика уровня стресса.
2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.
3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

**Необходимые условия для проведения занятий.**

Для проведения индивидуальных и групповых занятий лучше использовать залы хореографический, для занятий аэробикой или же просто учебный класс, где можно убрать мебель. Желательно наличие мягкого покрытия на полу или индивидуального коврика на каждого участника.

### **Блок 1. Самодиагностика уровня стресса.**

Для самодиагностики стресса на телесном или мышечном уровне можно предложить следующее упражнение. Инструкция: «Для того, чтобы выявить Вашу индивидуальную реакцию на стресс, выполните следующее задание. Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для Вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых Вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно Вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

Другой хороший способ определить уровень стресса – оценить свою эмоциональную реакцию. Для этого дается следующая инструкция: «Прочтите, свойственны ли Вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Если окажется, что больше половины из этих эмоций старшеклассник испытывает постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, должна рассматриваться как показатель высокого уров-

ня стресса.

Эту таблицу эмоциональных состояний можно использовать каждые 3–4 месяца для самомониторинга, чтобы определить какие чувства были в прошлом, что старшеклассник чувствует в настоящий момент и на какие эмоции надеется в будущем. Если старшеклассник предполагает, что в следующие 3–4 месяца ему предстоит испытать больше четырех из перечисленных ниже эмоциональных состояний на уровне, превышающем 5 баллов, то можно предпринять превентивные меры.

**Таблица эмоциональных состояний**

<b>Эмоции</b>	<b>Частота</b>	<b>Интенсивность</b>
Гнев		
Тревога		
Уныние, депрессия		
Отчаяние		
Разочарование		
Чувство вины		
Ощущение беспомощности		
Ощущение безвыходности		
Раздражение		
Чувство одиночества		
Чувство замешательства		
Ярость		
Беспокойство, нетерпеливость		
Застенчивость, смущение, чувство неловкости		
Ощущение, что вас не любят		

## Блок 2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.

*Естественные методы* саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые старшеклассник имеет «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для старшеклассника являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

*Специальные методы* саморегуляции представляют как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей апатии. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

*Примерные упражнения на работу с дыханием:*

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Одну руку положите на живот, а другую – на области груди. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос. Если Вы слышите свое дыхание – значит оно очень тяжелое. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми. Делайте паузу между каждым вдохом-выдохом. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения.
2. Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.
3. Иногда дыхание становится инструментом визуализации или даже медитации. Например, можно представить процесс дыхания таким образом – Вы просто представляете вдыхаемый воздух в виде пара. Вообразите, как этот пар проникает через нос или рот, затем проходит через горло в легкие и наполняет все тело. Можно нарисовать себе мысленно картину того, как пар проникает в живот, клубится там, а затем при выдохе поднимается вверх и покидает тело. Пона-

блюдайте, как пар тает, смешивается с воздухом, и начните процесс снова.

4. Можно заняться подсчетом дыхательных циклов. Во время вдоха медленно сосчитайте про себя «раз», на выдохе скажите «и». Во время следующего вдоха скажите «два» и так далее, пока не сосчитаете до четырех. Затем повторите все сначала. Если Вы собьетесь со счета, начните со слова «раз».
5. Если Вам удалось сконцентрироваться на дыхании путем его визуализации, подсчета или любым другим способом, не пытайтесь изменить его или управлять им. Позвольте дыханию регулировать себя самостоятельно, спонтанно. Через 10–20 минут следует приготовиться к окончанию сеанса. Прекращение концентрации на дыхании вернет Вас к реальности. Несколько раз поморгайте глазами, после чего откройте их. Минуту или две посидите спокойно и можно приступать к своим обычным делам.

К *специальным методам* саморегуляции относятся также система аутотренинга или аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация – снижение чувствительности и медитация. Поскольку это довольно объемные системы саморегуляции, то в данном случае их предлагается рассмотреть отдельно.

Аутогенная тренировка или аутотренинг (от греч. autos – сам, genos – род, самостоятельно развивающийся) – это особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг был предложен австрийским психиатром Йоганном Шульцем в 1932 году. Данный метод был изучен особенно тщательно, в сравнении с любой другой аналогичной техникой. В настоящее время существуют самые различные модификации этого метода. Классическая методика И. Шульца включает шесть стандартных упражнений:

1. Направленная мышечная релаксация посредством образного ощущения тяжести и тепла последовательности: правая рука – левая рука – правая нога – левая нога – туловище.
2. Навык произвольного расслабления кровеносных сосудов. Когда мысленно пробуем ощутить тепло в теле. Последовательность та же: правая рука – левая рука... туловище.
3. Совершенствование навыков произвольного дыхания.
4. Произвольное расширение кровеносных сосудов внутренних органов.
5. Произвольное изменение частоты сердечных сокращений в сторону учащения или замедления.
6. Управление сосудистыми реакциями в области головы, направленное на сужение кровеносных сосудов. Для этого используется представление прохлады, ветерка в области лба и висков.

*Задача аутотренинга* – снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональным состоянием. Применяется этот метод также для ослабления неприятных ощущений. Более подробную информацию по данному методу саморегуляции можно

найти в любом пособии по аутотренингу. Мы же предлагаем некоторые упражнения с элементами аутотренинга для групповой работы:

1. *Краткий аутотренинг.* Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий предлагает следующую инструкцию: «Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в ногах и руках. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в Вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее. Дышите ровно, глубоко. Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами в последнее время. Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полными бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «Три» вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, два, три...»

2. *Коллективный аутотренинг.* Начинается с обычного аутотренинга. Затем ведущий предлагает представить определенную ситуацию, в которой бы участвовала вся группа. Например, совместная прогулка за город. Каждый участник начинает мысленно представлять эту прогулку. Затем выясняется, кто как себя чувствует, что что увидел, кого из участников прогулки легче представить, кого труднее.

3. *Мысленное представление.* После предварительного погружения ведущий предлагает следующую инструкцию: «Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветер Вам что-то шепчет. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к Вам. Это огромная птица, но Вы не убегаете от нее. Это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом с Вами и с нее спускается маленький человечек. Он говорит, что Вы можете летать на этой птице куда угодно – можно представить желанное для каждого места... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится и улетает».

4. *«Я в группе».* Инструкция ведущего – «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой левую руку соседа и подержит его руку в своей. Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг Вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что он слышит, и что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают. А теперь, еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых Вы касаетесь. Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая – холоднее и запомните, была ли эта ладонь соседа слева или справа. А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте как воздух, входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом – откройте глаза».

*Прогрессивная мышечная релаксация.* Этот метод саморегуляции ис-

пользуют в положении лежа на спине или сидя в удобном кресле. Данная техника релаксации, разработанная Эдмундом Якобсоном, основывается на таком изменении физического состояния, которое вызвало бы позитивные изменения в мозге и висцеральной нервной системе. Ментальные образы используются для снижения чувствительности к стрессовым, беспокоящим факторам и ситуациям. Он предложил программу, которую многие бихевиоральные психотерапевты адаптировали для лечения большого числа психоэмоциональных и физических расстройств [39].

Э. Якобсон считает, что большинство людей утратили способность адекватно оценивать степень напряжения мышц. В этой связи у них постоянно присутствуют хроническое мышечное напряжение и сопутствующая ему тревога. Техника прогрессивной мышечной релаксации в значительной степени предполагает приобретение человеком знаний о том, какие мышцы в его теле напряжены, а какие – расслаблены. Задачей этого метода является обучение достижению произвольного расслабления скелетной мускулатуры. Занятия по снижению чувствительности (десенситизации) обучают достижению реакции релаксации в условиях действия стрессовых и провоцирующих тревогу факторов. Данный метод хорошо зарекомендовал себя, как средство преодоления страха, тика, эмоционального напряжения во время сдачи экзаменов, при необходимости проводить публичные выступления, когда человека преследуют навязчивые беспокоящие и устрашающие мысли, головные боли, ощущение нервозности и т.д. Поэтому хотя мышечное расслабление порой занимает довольно много времени, этим стоит периодически заниматься, особенно в насыщенные стрессами периоды жизни – для старшеклассников это в основном моменты подготовки и сдачи выпускных и вступительных экзаменов.

Мышечное расслабление можно использовать, как самостоятельную часть для саморегуляции или же сочетать с ментальным расслаблением, о котором речь пойдет чуть позже.

*Примерное упражнение для мышечного расслабления.* Ведущий: «Найдите место, где можно удобно сесть, главное – сидеть выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течении 20-ти минут (выключите пейджер, телефон, мобильный телефон и т.д.) Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место – горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни – сильно надавите на пол, затем расслабьтесь.
- Лодыжки, икры ног, колени – напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь.
- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально

вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.

- Бедра – вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь
- Кисти – сожмите пальцы в кулак, разожмите.
- Предплечья – напрягите мышцы, расслабьте.
- Ягодицы – напрягите, расслабьте.
- Живот – втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.
- Грудная клетка – с силой расправьте, расслабьтесь.
- Плечи – поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабьте, опустите.
- Шея – потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.
- Лицо – как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.
- Челюсть – как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза – крепко зажмурьте, откройте глаза
- Лоб – как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течении 5–ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и расслабленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, делайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Подходит и положение лежа – ложитесь, если в результате уснете – это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились. Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы постепенно без предварительного напряжения».

*Медитация.* Существует много форм и типов медитации – от сложных до удивительно легких. Мы будем рассматривать медитацию, как удобный метод, который должен помочь обрести внутреннее равновесие при стрессовых состояниях психики. Поэтому приведенные ниже техники медитации очень просты и безопасны. Можно практиковать каждый предложенный вид медитации, пока не найдется наиболее эффективный, удобный и отвечающий личностным предпочтениям и требованиям старшего классника.

*1. Медитация под музыку.* Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. (Если включить громкий рок или поп-музыку, то медитативного состояния, конечно, не достигнешь, но можно будет динамично подвигать-

ся, потанцевать.) Пока звучит выбранная Вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать, просто слушайте – и Вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг Вас. Возможно, Вам будет легче, если Вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

2. *Медитация на прогулке.* Отправьтесь один на прогулку – желательно в парк или сквер. Эта прогулка не должна иметь цели, кроме релаксации. Это не пробежка, не выгул собаки – это прогулка для того, чтобы расслабиться. Не рассматривайте окружающих – Ваше внимание направьте так, чтобы видеть куда Вы идете, но при этом не концентрируйте свой взгляд на чем-то конкретном. Не гоните от себя мысли, но при этом всегда старайтесь помнить, что Вы гуляете лишь для того, чтобы медитировать. Почувствуйте движение своего тела, ощутите воздух, ароматы растений. Дышите свободно, используя брюшное дыхание. Время от времени делайте глубокий вдох, чтобы высвободить напряжение, которое может у Вас возникнуть. Эту медитацию желательно делать 10–30 минут хотя бы пару раз в неделю.

3. *Медитация на предмет.* Возьмите какой-нибудь небольшой предмет, который Вам нравится – статуэтку, доску, игрушку, ракушку и т.д. Положите этот предмет перед собой на близком расстоянии, внимательно его изучите. Замечайте каждую мельчайшую деталь. Закройте глаза и представьте себе этот предмет. Пройдитесь по всем его деталям. Откройте глаза и снова посмотрите на этот предмет. Может быть, теперь Вы увидите в нем что-нибудь новое, что раньше не замечали. Закройте глаза и вновь представьте себе этот предмет. Продолжайте медитацию в течении 10 минут и увидите, что она действует расслабляюще.

4. *Слуховая медитация.* Найдите тихое место, где Вас не будут беспокоить. Уютно расположитесь на стуле. Подошвы поставьте на пол. Большими пальцами рук прикройте оба уха. Остальные пальцы должны мягко лежать на макушке. Прислушайтесь к звукам, которые раздаются у Вас внутри – к шуму своего дыхания, к стуку сердца и т.д. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захотите, или до тех пор, пока не устанут руки.

5. *Групповая медитация «Слово».* Группа садится кругом. Дается определенное слово, например, «сила». Затем следует 10–15 минут сосредоточиться на нем, изредка проговаривая его про себя. Для пояснения задания предлагается следующий образ – мысленно произнесите слово, подобно пузырьку воздуха, лопнувшему на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырек достиг поверхности сознания, он прошел длинный путь в глубинах сознания. Сосредоточиться на смысле слова – это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза. Работа над упражнением часто приводит к возникновению своеобразных переживаний.

6. *Медитация для восстановления сил.* Данная медитация подходит для работы с состояниями сильной усталости, чрезмерной истощенности, возникающих в условиях избытка информации и эмоциональных перегрузок. Выберите удобное положение – обычно это положение лежа. Постарайтесь найти самую удобную позу и в течении некоторого времени просто полежите в расслабленном состоянии, сосредоточивая внимание на дыхании. Затем постарайтесь понять, что вам нужно в этом Вашем состоянии – какие люди, какая окружающая среда, какие потребности и желания Вам хотелось бы реализовать, осуществить и т.д. На следующей стадии этой медитации Вы представляете, что на вдохе в Ваше тело через ноги проникает свет. Это может быть какой-то яркий свет, можно выбрать цвет, в который будет окрашен этот свет. Вы собираете этот свет внутри живота или в области таза. Такую же визуализацию можно делать с руками и собирать свет в центре груди. В течение 15–20 минут подобные «маленькие каникулы» позволяют избавиться от физической и психологической нагрузки, почувствовать себя «заново родившимся».

Все выше предложенные техники медитации рассчитаны на то, чтобы их выполняли с ощущением полной свободы и безопасности. В таком случае медитация становится легкой в исполнении и приносит большую пользу. Это лучшее средство при работе со стрессами.

*Некоторые рекомендации для проведения медитации.*

- Медитацией нужно заниматься в безопасном и по возможности уединенном месте.
- Важно позаботиться о себе – должно быть удобно.
- Медитация не должна Вам мешать или заставлять Вас сильно изменять свой стиль жизни, свои убеждения.
- Вначале занимайтесь медитацией лишь несколько минут в день, постепенно увеличивая время.
- Если Вам понравилась определенная техника и она будет приносить результаты, используйте ее почаще. Если же техника не нравится и толку от нее не заметен, то не стоит тратить на нее время.
- Существует следующее правило для медитации – все, от чего Вы получаете пользу, хорошо для Вас.
- Суть медитации заключается в том, чтобы отключиться на некоторое время от привычного потока мыслей, эмоций, чувств. Она не заставляет Вас заниматься вопросами духовности или становиться религиозными.

### Блок 3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса

Если Вы внезапно сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, то можно использовать данную технику быстрого расслабления. Прежде чем начать, выберите слово, которое будет ключевым при расслаблении. Это может быть слово «покой» или «мир», или даже «ничего». Выберите только одно из них, через некоторое время оно станет импульсом для состояния умственного расслабления.

*Примерная техника быстрого расслабления.* Инструкция: «Положите ладонь на живот и убедитесь, что Вы дышите диафрагмой. В противном случае исправьте дыхание. Закройте глаза. Глубоко вдохните и мысленно произнесите ключевое слово. Задержите дыхание и напрягите плечи, поднимите их как можно выше. Медленно выдыхайте через рот. Делая это, полностью расслабьтесь – плечи опустятся в исходное положение. Во время выдоха громко произнесите вслух Ваше ключевое слово. Откройте глаза».

Если есть время, то можно сочетать это упражнение с упражнением для мышечного расслабления (см. выше). Пользуясь техникой быстрого расслабления необходимо каждый раз, когда возникает чувство напряжения, то есть еще до того, как произойдет стресс. Безусловно, нельзя делать это упражнение в ситуации, когда опасно закрывать глаза. В такой ситуации можно попытаться сделать его с закрытыми глазами.

После того, как старшеклассники научатся управлять стрессовыми состояниями при помощи быстродействующих методов, следует перейти к долгосрочным методикам преодоления стресса. Все предложенные выше методы саморегуляции можно отнести именно к быстродействующим. Методики долгосрочного преодоления стресса строятся на *принципах* – предупреждения, планирования, перспективы и практики.

- Предупреждение означает понимание разницы между возбуждением и стрессом.
- Планирование означает знание своих уязвимых мест и знание, как их защитить.
- Перспектива означает, что человек знает, когда следует сделать выдох и контролировать себя, и знает, когда ослабить контроль.
- Практика означает, что недостаточно знать методы саморегуляции, самоуправление должно стать частью повседневной жизни.

Опираясь на эти принципы, старшеклассник может сам или при помощи ведущего группу взрослого – педагога, психолога, инструктора – создать индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний. При этом важно учитывать личностные особенности и предпочтения старшеклассника, также степень результативности в применении тех или иных методов саморегуляции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова – Славская К. А. Личностная регуляция времени // Сост. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии») – С.279 – 297.
2. Абульханова-Славская К. А., Брушлинский А. В. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна: К 100 - летию со дня рождения. – М.: Наука, 1989. – 248с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995.
4. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр. / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Мн.: НИО, 1999. – 188 с.
5. Аллан Д. Ландшафт детской души. Психологическое консультирование в школах и клиниках / Перевод с англ. Ю. М. Денга. Под редакцией В. В. Зеленского. – ЗАО «Диалог» – ИП «Лотаць». – СПб – Мн., 1997. –256 с.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л., 1968. – 337 с.
7. Англо-русский словарь с грамматическим приложением. – М.: Иностраный язык, 2000. – с.146.
8. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. №2 – 1991., С.34–45.
9. Андреева Г. М. Социальная идентичность: временные и средовые компоненты // Сост. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии») – С. 344 – 358.
10. Антонов И. П. Здоровье // Энциклопедический словарь медицинских терминов. – 2-е изд. – М., 1972. – Т.1
11. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций. – СПб.: Питер, 2001. – С.309–334.
12. Анциферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» бытия // Психология социальных ситуаций. – СПб.: Питер, 2001. – С.285–309.
13. Анисин В. Г. Значимость и временная стратегия поведения // Психологический журнал. – 1981. – Т.12. – №6. – С.28–37.
14. Барановский Н. А. Социальная защита и адаптация населения, пострадавшего от чернобыльской катастрофы // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф. Материалы VII Междунар. конф. – Минск, 2001 – С.24
15. Барлос Т. Психологический практикум для «чайников»: Введение в профессиональную психологию: –М: Нез. ф-ма «Класс», 2001. – с.186.
16. Березкина-Орлова В. Б., Ченцова Г. М. Что такое биосинтез// Энергия и характер. – 1999. – №1.
17. Бинсвангер Л. Фрейд и его концепция человека в свете антропологии // Бытие-в-мире. – М., 1999.

18. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
19. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – №4. – С.64–74.
20. Братусь Б. С. Аномалия личности. – М. Мысль, – 1988.
21. Бубнова И. А. Стресс: источники возникновения и стратегии преодоления (личностный аспект) // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр./ Отв. ред. Л. А. Перегаменщик. – Мн.: НИО, 1999. – С.55–61.
22. Бурменская Г. В., Карабанова, А. Г. Лидерс. Возрастно-психологическое консультирование. – М.: МГУ, 1990.
23. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984.
24. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеке и в человеке. – М., 1991. – С.230 – 247.
25. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1995.
26. Волков Б. С. Психология ранней юности: учебное пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с.
27. Выготский Л. С. Проблема возраста // Собр. соч., т.4. – М., 1983
28. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса // Собр. соч. в 6-ти т. Т.1. – М.: Педагогика, 1982. – С. 291–436.
29. Возрастные особенности эмоциональных состояний подростков в зонах радиоактивной загрязненности/ отв. ред. Л. М. Рожина. – Мн.: БелНИИ образования, 1992.
30. Воронин В. Н., Князь В. Н. К определению психологического понятия ситуации // Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами. М., 1992.
31. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 162 с.
32. Годфруа Ж. Что такое психология. Т. 1–2. – М.: Мир, 1992.
33. Голваха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев, 1988.
34. Голваха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. – Киев: Наудумка, 1984. – 190 с.
35. Гроф С., Хелифакс Д. Человек перед лицом смерти. Из-во трансперсонального института. – AirLand Киев, 1996.
36. Гулина М. А. Внутренняя гармония и психическое здоровье // Практическая психология: Учеб. пособие // Под. ред. М. К. Тутушкиной. – СПб. 1993.
37. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Т.1. А-З., М.: «Русский язык» – 1978.
38. Дейтс Б. Жизнь после потери / Пер. с англ. В. Челноковой.— М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.—304 с.
39. Джаффе Д. Т. Доктор внутри вас/ Пер. с англ. М. В. Драко. – Мн.:

ООО «Попурри», 1998.

40. Джинот Х. Д. Между родителем и подростком. – М., 2000.

41. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – №3. – С.137–148.

42. Дорфман Л. Я. Детерминированность и свобода человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1999.

43. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Краткий психологический словарь. – Мн.: Народная асвета, 1996.

44. Дюрегров А., Хордвиг Е. Детское горе. Несколько советов родным и близким. – Стокгольм, «Спасите детей», 1996. –14с.

45. Дюркгейм Э. Социология: ее предмет, метод, предназначение // Социология. – М., 1995.

46. Елизарова Т. Ю. Культурно-историческая детерминация преодоления критических состояний и психологическая практика // Л. С. Выготский: вековой рубеж: Сб. статей. Вып. 1. – Гродно: ГрОИУУ, 1996. – С. 27–32.

47. Елизарова Т. Ю. Половозрастные особенности психологического преодоления // Питанні адукацыі і выхавання: Навукова-метадычны веснік Гродзенскага ІПК. – 1998. – №1(11). – С. 25–30.

48. Елизарова Т. Ю. Стратегии психологического преодоления неблагоприятных ситуаций и соматическое здоровье // материалы докладов 2-й республиканской научно-практической конференции «Валеология: формирование, укрепление и сохранение здоровья» (23 июня 1998г.). – Минск, 1998. – С.70–72.

49. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности). Автореф. ... д-ра психол. н. Санкт-Петербург, 1992.

50. Захаров А. И. Дети и неврозы (психологическая помощь родителей детям). – СПб.: Респект, 1995. –192 с.

51. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» – СПб. «Издательство СОЮЗ», 2000. – 448 с.

52. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. — СПб.: СОЮЗ, 1998. — 139 с.

53. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М., 1991.

54. Зорза Р., Зорза В. Путь к смерти. Жить до конца. М.: Прогресс, 1990.

55. Идея смерти в российском менталитете \ Под ред. Ю. Хен, – СПб.: РХГИ, 1999. – 304 с.

56. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.

57. Исаев Д. Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Питер, 1997.

58. Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации. // Вопросы психологии, №4, 1984.

59. Калитиевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире:

от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1999. – С. 231 – 239.

60. Катаева – Венгер А. А. Трудный подростковый возраст. – М., 2002.
61. Кобляков В. П. Этическое сознание. – Л., 1979.
62. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – Кооператив «Шанс», 1992. – 95 с.
63. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
64. Коржова Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие. / Под ред. Л. Ф. Бурлачук – Киев: Мауп, 1994.
65. Коржова Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Психология социальных ситуаций – СПб.: Питер, 2001. – С. 219–280.
66. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика / Пер. с лит.— М.: Академический проект, 2000.— 240 с.
67. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002.
68. Краткий немецко-русский словарь. – Изд. 2-е., М.: «Русский язык», 1980. – 60 с.
69. Крейз Р. Релаксация. / Пер. с англ. Н. Мовчан. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
70. Кривцова С. В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М.: Генезис, 1997.
71. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л. А.– М.: ЕМО, 1997. – 207 с.
72. Кроник А. А., Головин Е. И. Психологический возраст личности // Сост. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии») – С. 246 – 256.
73. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989.
74. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: Труды Междунар. симп. Стокгольм: Пер. с англ. Л., 1970. – С. 178–209.
75. Лакерина Л. Д., Ушаков Г. К. Учебное пособие по медицинской психологии. – Л., 1976.
76. Лапин И. П. Зачем «копинг», когда есть «совладание» // Социальная и клиническая психиатрия, 1999, №2, с.57–59.
77. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. – СПб: Изд-во «Речь», 2000 – 408с.
78. Левин К. Теория поля в социальных науках.: Пер. с англ. – СПб.: «Сенсор», 2000. – 368 с. (Мастерская психологии и психотерапии).
79. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – С. 72–73.
80. Леонтьев Д. А. Психология смысла. – М., 1999.
81. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.

82. Логинова Н. А. Биографический метод в свете идей Б. Г. Ананьева // Вопросы психологии. – 1986. – №5. – С.104–112.
83. Лустина Е. А. Преодоление ситуации неопределенности в процессах мышления и воображения // Вопросы психологии. – 1982. – №5. – С. 122–125.
84. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс... – 2-е изд., доп. – Мн.: Выш. шк., 1988.
85. Лэнг Р. Д. Расколотое Я. – СПб., 1995.
86. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций // Психол. ж. 1983., №2.
87. Майерс Д. Психология – Мн.: ОО «Попурри», 2001. – с.847.
88. Макушина О. П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте // Вопросы психологии – №5, 2002. – с. 135–143.
89. Маслоу А. Психология бытия. – М., 1999.
90. Моуди Р. Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела / пер. с англ. А. Борисова. – М.: «Старт» – «Синектика», 1991. – с.160.
91. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Пер. с англ. М. Судачиной. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2002. – 256 с. (Серия искусство консультирования).
92. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Социология и социальная антропология – Т.1, вып. 2, 1998, с.34–50.
93. Налчаджан А. А. Социально – психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). – Ереван: Ер – Луйс, 1988. – 263 с.
94. Никольская И. М., Геленовская Т. М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
95. Нортлова - Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997, Т.18, № 5, С.20–30.
96. Олпорт Г. Личность в психологии. – М. – СПб., 1998.
97. Орлов Ю. М. Возвращение к индивидуальности. – М., 1990.
98. Осипов В. П. Об распознавании психопатий и ограничение понятий // Сов. психиатрия, т.1, МОГИЗ, – 1936.
99. Полюдин И. А. Социально – психологическая дезадаптация личности и суицид: феноменология, динамика, модели психологической помощи. – Мн.: НИО, 1999 – 67 с.
100. Пергаменщик Л. А. Самопомощь в кризисных ситуациях: Психологический практикум.— Минск: Нар. асвета, 1995.
101. Пергаменщик Л. А., Гончарова С. С. Социально-психологические проблемы чернобыльской катастрофы // 17-лет после Чернобыля: проблемы и решения. Сб. научн. трудов. – Минск, 2003, С.152–155.
102. Пергаменщик Л. А., Гончарова С. С., Яковчук М. И. Преодоление психологических травм. – Мн.: НИО, 1999 – 55 с.
103. Психическое здоровье школьников: состояние и психологическая помощь / Пергаменщик Л. А., Гончарова С. С., Яковчук М. И. и др.; Под ред. Л. А. Пергаменщика. – Мн.: НИО, 2002. – 88 с.

104. Л. А. Пергаменщик, С. С. Гончарова, М. И. Яковчук, И. Ч. Красовская. Психическое здоровье детей (буклет для родителей и педагогов)/ Министерство образования Республики Беларусь. Национальный институт образования. Комитет по проблемам катастрофы на Чернобыльской АЭС. Мн., 2003. – 12 с.
105. Перри Г. Как справиться с кризисом // Д. Фонтана. Как справиться со стрессом. Г. Перри. Как справиться с кризисом. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с болью. М.: Педагогика-Пресс, 1995. С. 139–274.
106. Пехунен Р. Задачи развития и жизненные стратегии // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С. 125–129.
107. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. // Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: Издательство «Литер», 2000. – 560 с.
108. Практическая психология // Учебно-методическое пособие (Под ред. д. психол. н., профессора С. В. Кондратьевой), Мн.: Адукацыя і выхаванне, 1997.
109. Практическая психотерапия.– СПб. – 1994. – с. 160.
110. Прихожан А. М. Психологический справочник или как обрести уверенность в себе. – М.: Просвещение, 1994.
111. Прихожан А. М. Психология неуверенника. «Тренинг уверенности в себе». – М.: Творческий Центр «Сфера», 2000.
112. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ, 2000.
113. Психология. Словарь. / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
114. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Литер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия учебник для вузов).
115. Радюк О. М. Диагностика уровня тревожности в психотерапевтической практике. – Мн.: БелМАПО, 2003.
116. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994.
117. Рейнгольд Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
118. Риттельмайер Ф. Медитация. Двенадцать писем о самовоспитании. Пер. с немецкого О. С. Вартазарян. – Evidentis, 2001.
119. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. / Пер. с англ. О. Кондрашовой. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 199, 199. – 464 с.
120. Роджерс К. Р. Две расходящиеся тенденции // Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. С англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – с.68–75.

121. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. С. 233 – 251.
122. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии / Пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 429 с.
123. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: ПВ 2Т. – Т. II. – М.: Педагогика, 1989. – с.328.
124. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – 3-е изд., – М.: Академия, 1998.
125. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000.
126. Самоукина Н. В. Симбиотические аспекты отношений между матерью и ребенком // Вопросы психологии – 2002, №5, с.69–81.
127. Северин А. В. Проблема обучения здоровому образу жизни в условиях пострадиационных следов Чернобыля // Социально – психологическая реабилитация населения, пострадавшего от социальных и техногенных катастроф. Материалы VII Междунар. конф. – Минск, 2001. – С.213.
128. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
129. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте/ Дисс. докт. мед. наук. – Бишкек – СПб.: ПНИ, 1994.
130. Слепкова В. И. Психокоррекционная программа «Оптимизация жизненных перспектив // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л. А. – Мн: НИО, 1997. – 207 с. – С. 140– 156.
131. Словарь иностранных слов. – М.: Русский язык, 1988.
132. Словарь современного русского литературного языка: В 20 Т./РАН. Ин-т рус. яз.; Гл. ред. К. С. Горбачевич. – 2 – е изд., перераб. и доп. –Т 3. – М.: Рус. яз., 1991, С.240.
133. Снайдер Дж. Курс выживания для подростков. – Волгоград: ВЕДО, 1992.
134. Созонтов А. Ю. Проблемы здоровья с позиций гуманистической психологии // Вопросы психологии – 2003, № 5, С.92–101.
135. Сохань Л. В., Слобина Е. Г. Жизненный путь личности (Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования). – Киев, 1987. – 328 с.
136. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция). – М.: МГУ, 1988. – с.200.
137. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. — ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 384–398. — 464 с.
138. Стрелков Ю. К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психол. журн. – Т. 13. – 1992. – №5. – С. 120–129.
139. Тащева А. И. Психологическая помощь лицам, потерявшим близких в результате катастроф // Психология травматического стресса сегодня. Тезисы докладов международной конференции (г. Киев, 2002) – Киев., 1992. – с.76–78.
140. Тейлор Дж. Работа со сновидениями: практическое руководство. –

М.: Из-во Института психотерапии, 2000. – 224 с.

141. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принципы развития в психологии. – М: Наука, 1978.

142. Трифонов Е. В. Психофизиология человека. Толковый русско-английский словарь. – СПб, 2001.

143. Тюков А. А. Концепция создания сферы просвещения в целом и организации просветительской деятельности в области экологии // Экологическое сознание – экологическая безопасность. М-лы междунар. н-практ. семинара (г. Калуга, 1994.) – Калуга: Калужский институт социологии, 1994. – с.17–29.

144. Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства. М.: Медицина, – 1987.

145. Филиппов А. В., Ковалев С. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса // Психол. журн. 1986. т.7. №1. С.14–22.

146. Фомин Ю. А. Психология делового общения – М.: Амалфея, 2003.

147. Фориндер У., Полфельдт В. Работа с детьми и подростками, лишившимися близких. // Психология. – №1, 1998, с.105–119.

148. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник: Пер. с англ. и нем./ Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

149. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилуноса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Из-во МГУ, 1984., С.203–211.

150. Фрейд З. Мы и смерть // Тонатология (учение о смерти). Восточно-европейский институт психоанализа. – СПб, 1994.

151. Фромм Э. Иметь или любить? – Киев: Ника-Центр; Вист-С, 1998.

152. Хопт Ждоп. Причины детских неудач. – СПб: Кристалл, 1998.

153. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности – С.-Пб. «Питер Пресс», 1997.

154. Черепанова Е. Психологический стресс. Помогите себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 96 с.

155. Шашкова И. Возрастная динамика психического здоровья дошкольников и факторы, ее определяющие. Автореферат дис.... канд. психол. наук – М., 1985.

156. Школа и психическое здоровье учащихся. Под ред. С. М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988.

157. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. С англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 624 с. – (Серия «Психологическая коллекция»).

158. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М., 1972. – 2-е изд. – Т.1.

159. Эриксон Э. Главное развивающее противоречие // Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Рига, ПЦ «Эксперимент», 1995. – С. 35 – 40.

160. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пред. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. – М.: Прогресс, 1996.

161. Юнг К. Г. Структура психики и проблема индивидуации. – М., 1996.

162. Яковенко С. И. О соотношении прямой и косвенной психологической помощи пострадавшим вследствие чернобыльской катастрофы // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф: Материалы 1 Междунар. конф. – Минск, 1994.
163. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. — М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001 – 576 с. (Серия «Кафедра психологии»).
164. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
165. Ясперс К. Духовная ситуация времени // Смысл и назначение истории. – М., 1994.
166. Amirkhan J. H. Factor analytically driven measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990, v.59, p. 166–174.
167. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // J. Pers. and Soc. Psychol. 1984. V46. P.877–891.
168. Carpenter B. N. Issues and advances in coping research // Personal coping: Theory, research and application. Westport: Praeger, 1992. P.1–13.
169. Ensel W. M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress // The journal of health and social behavior. 1991. Vol. 32. №. 4. P. 321–341.
170. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C. e. a. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // Ibid. 1986. Vol. 50. №. 5. P. 992–1003.
171. Fritz Ch. E. Disasters // International encyclopedia of the social sciences. New York: The Macmillan Company & The Free Press, 1968. Vol. 4. P. 202–207.
172. Haan N. Coping and demanding. N. Y., 1977.
173. Hamilton V. «Personality» and Stress // Human stress and cognition. An information processing approach. Chichester: Wiley, 1979. P. 67–114.
174. Kendler K. S., Kessler R., Heath A., Neale M., Eaves L. Coping: a genetic epidemiological investigation // Psychol. Med.– 1991.– Vol.21(2).–P.337–346.
175. Langston Chr. Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive response to positive events // J. of Pers. and Soc. Psychol. – 1994. – Vol.67. – № 6. P. 1112–1125.
176. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
177. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gulooks // Annual Review of Psychology. – 1993. – Vol. 44. – P. 1–21
178. Lazarus R. S. Progress on a cognitive motivational relational theory of emotion // American. psychologist. – 1991. – Vol. 46. – P 819–837.
179. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. – N. Y.: McGraw-Hill, 1966.
180. Menaghan E. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts // The journal of health and social behavior. 1982. Vol. 23. №. 2. P. 220–234.
181. Nienstedt M., Westermann A. Psychologische Beitrage zur Sozialisation vor Kinder in Ersatzfamilien // Munhen, 1996. C.349

182. Pearlin L. I. The Study of coping: An overview of problems and directions // The Social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 261–276.
183. Pearlin L. I., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. 1. P. 2–21.
184. Rook K., Dooley D., Catalano K. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // The Social Context of Coping / Ed. by J. Eckenrode. – N. Y.: Plenum Press, 1991. – P. 79–105.
185. Rothschild Barbetta. A shock primer for the body-psychotherapist // Energy and Character, Vol. 24, №1, April 1993.
186. Snyder C. R., Ford C. E., Harris R. N. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events // Coping with negative life events. New York: Plenum Press, 1987. P. 3–13.
187. Suedfeld P., Bluck S. Changes in Integrative Complexity Accompanying Significant Life Events: Historical Evidence // J. of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 64. – P. 124–130.
188. Stanton A. L., Snider P. R. Coping with a breast cancer diagnosis: a prospective study // Health Psychology. – 1993. – Vol. 12. – P. 16–23.
189. Snyder C. R., Ford C. E., Harris R. N. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events // Coping with negative life events. New York: Plenum Press, 1987. P. 3–13.
190. Thomae H. Das Individuum und seine Welt. Goettingen, Toronto, Zuerich, 1988.
191. The humanistic perspective // Psychology review, Vol. 7, № 2, November 2000.
192. Thoits P. Gender differences in coping with emotional distress // The Social Context of Coping / Ed. by J. Eckenrode. – N. Y.: Plenum Press, 1991. – P. 108–128.
193. Wethington F., Kessler R. C. Situations and processes of coping // The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 13–29.
194. Wills T. A., Shiffman S. Coping and substance use: A conceptual framework // Coping and substance use. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3–24.