

УДК 378.124  
ББК Ю953.2

DOI 10.26170/po19-01-15  
ГРНТИ 15.21.51; 15.21.45; 15.81.21

Код ВАК 19.00.01; 19.00.07

### **Никифорова Дарья Михайловна,**

старший преподаватель кафедры акмеологии и психологии среды, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: nikiforova\_dm@mail.ru

### **Бойко Анна Дмитриевна,**

старший преподаватель кафедры акмеологии и психологии среды, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: oreen@bk.ru

## **РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОГО ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** безопасное поведение; защитное поведение; совладающее поведение; психологическая защита; копинг; тренинги; образовательная среда.

**АННОТАЦИЯ.** В статье обсуждается проблема безопасности защитного и совладающего поведения, которое обеспечивает психологическую безопасность образовательной среды и ее субъектов. Поднимается вопрос недостатка практических инструментов по формированию и оптимизации безопасного защитного и совладающего поведения. Целью работы является разработка и апробация программы социально-психологического тренинга по оптимизации защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде. На основании ранее проведенных исследований (число участников — 338), по результатам которых выделены четыре безопасных/небезопасных типа поведения: альтруистичное, виктимное, невротичное, адаптивное — и построена модель безопасного и небезопасного защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде, разработана программа социально-психологического тренинга. Программа тренинга реализуется в несколько этапов: подготовительный этап — проведение первичной диагностики защитного и совладающего поведения; основной этап — реализация тренинга; заключительный этап — выходная диагностика; посттренинговое сопровождение в форме индивидуальных консультаций. После тренинга проводится оценка эффективности программы в соответствии с выделенными критериями эффективности. Программа тренинга апробирована на группе магистрантов первого года обучения Института психологии УрГПУ (10 человек, г. Екатеринбург). Разработанная программа показала свою эффективность: участники стали чувствовать себя более защищенно в образовательной среде, расширили репертуар стратегий совладания с трудными ситуациями, повысилась сплоченность в группе, а также улучшился ее психологический климат. Программу тренинга можно использовать для повышения психологической безопасности студентов и преподавателей, для формирования безопасной образовательной среды средних и высших профессиональных учебных заведений, для повышения сплоченности групп нового набора, как элемент адаптационных мероприятий для первокурсников.

### **Nikiforova Dar'ya Mikhaylovna,**

Senior Lecturer of Department of Acmeology and Environmental Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

### **Boyko Anna Dmitriyevna,**

Senior Lecturer of Department of Acmeology and Environmental Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

## **DEVELOPMENT OF A PROGRAM OF OPTIMIZATION OF SAFE DEFENSIVE AND COPING STUDENTS' BEHAVIOR IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

**KEYWORDS:** safe behavior; defensive behavior; coping behavior; psychological defense; coping; training; educational environment.

**ABSTRACT.** The article discusses the problem of safety of defensive and coping behavior, which ensures the psychological security of the educational environment and its subjects. The question of the lack of practical tools for the formation and optimization of safe defensive and coping behavior is raised. The aim of the study is to develop and approbate a program of socio-psychological training to optimize the defensive and coping behavior of students in the educational environment. Taking into account the results previous studies (n = 338), which identified four safe / unsafe types of behavior: altruistic, victimized, neurotic, and adaptive, the model of safe and unsafe defensive and coping students' behavior in the educational environment was built; a program of socio-psychological training was developed. The training program is implemented in several stages: the preparatory stage — primary diagnostics of defensive and coping behavior; the basic stage — implementation of training; the final stage — summative diagnostics; post-training support in the form of individual counseling. After the training, the program is evaluated in accordance with the identified performance criteria. The training program was tested in a group of first-year master's degree students at the Institute of Psychology of the USPU (n = 10, Ekaterinburg). The developed program showed its effectiveness: the participants began to feel more secure in the educational environment and enriched the repertoire of their strategies for coping with difficult situations; the group grew more cohesive, and its psychological climate improved. The training program can be used to increase the psychological safety of students and teachers, to create a safe educational environment in secondary and higher vocational schools, to increase the cohesion of newly enrolled groups of students, as an element of adaptation measures for first-year students.

### Постановка проблемы и обоснование актуальности

**Б**езопасность является одной из основных общечеловеческих ценностей, которой посвящено большое количество работ в различных отраслях науки, изучающих вопросы взаимодействия живых организмов и окружающей среды, а также становление, развитие человека и его существование в культурной и природной среде. Так, например, различные аспекты безопасности изучаются в психологии, социологии, медицине, гигиене, безопасности жизнедеятельности, экологии и других науках. В общем смысле *безопасность* определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз [4, с. 162]. Исследователи отмечают, что в последнее время акцент изучения проблем безопасности смещается с государства и общества на отдельного индивида, личность [7]. Все больше внимания уделяется вопросу психологической безопасности в разрезе таких аспектов, как характеристики психологической безопасности (К. С. Холуева, Н. А. Лызь, Т. М. Краснянская), факторы ее обеспечения (И. А. Баева, А. В. Лобанова, С. Ю. Мохова), методы оценки (С. В. Пазухина, С. А. Богомаз, Ю. И. Попова) и др. Рассматривая психологическую безопасность как состояние сохранности психики, следует понимать ее как поддержание равновесия между негативным воздействием окружающей среды на человека и его устойчивостью, жизнестойкостью, возможностями собственных ресурсов и защитных факторов среды [5, с. 133]. Психологическая безопасность базируется на единстве защищенности и развития личности в условиях достижения их гибкого, динамического сочетания [6, с. 62].

Вопрос психологической безопасности является важным и актуальным в теории и практике образования. Находясь в опасности, человек не может сосредоточиться на решении других проблем и удовлетворении иных потребностей. Если человек находится в образовательной среде и чувствует себя небезопасно, то у него могут возникнуть затруднения в адаптации к ней, что потенциально может привести к снижению способности к восприятию и освоению необходимой информации, новых компетенций, что повысит вероятность недостаточного удовлетворения образовательных и социальных потребностей личности. Психологическая безопасность в образовательной среде изуча-

ется с разных позиций. В зависимости от субъекта безопасности исследуют психологическую безопасность педагогов (Л. В. Миллер, М. Б. Калашникова, С. В. Обмачевская), а также учащихся, студентов (Л. М. Митина, Р. В. Агузумцян); в зависимости от типа образовательного учреждения изучают психологическую безопасность в дошкольных учреждениях (М. С. Мириманова, О. В. Суворова, М. В. Погодаева, В. И. Долгова), общеобразовательных учреждениях (И. А. Баева, Е. Б. Лактионова), школах-интернатах (Н. Т. Магомедова, Ю. А. Королева), колледжах и вузах (Е. Ю. Закотнова, Г. С. Корытова, А. В. Литвинова), также исследуют различные компоненты психологической безопасности (И. А. Баева, А. Ю. Коджаспиров, О. Ю. Зотова и др.). Одним из компонентов, который может обеспечить психологическую безопасность личности в образовательной среде, является конструктивное, безопасное защитное и совладающее поведение. При этом до сих пор без внимания остается *аспект безопасности* психологических защит и копинга: часто защитное и совладающее поведение может быть *небезопасно* для субъекта и его социального окружения [11]. Например, реализуя асоциальные и агрессивные стратегии совладания со сложной ситуацией, обучающиеся своим поведением нарушают безопасность других студентов и педагогов, а также собственную безопасность. Поэтому важно не только изучать защитное и совладающее поведение, его безопасность/небезопасность, но и разрабатывать инструменты для формирования, коррекции и оптимизации безопасного защитного и совладающего поведения.

**Проблема исследования** заключается в том, что, с одной стороны, вопросу безопасности образовательной среды и ее субъектов придается большое значение, с другой — при этом остается неисследованным вопрос безопасности защитного и совладающего поведения студентов и преподавателей, что приводит к недостатку практических инструментов по его формированию и оптимизации. Исходя из проблемы, **целью работы** является разработка и апробация программы по оптимизации безопасного защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде.

### Анализ исследований по рассматриваемой проблеме

Проблема безопасности образовательной среды находит свое отражение в современных российских и зарубежных исследова-

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта «Внешние и внутренние факторы безопасности защитного и совладающего поведения личности в образовательной среде», проект № 16-36-01057-ОГН.

ниях. Так, в США большое количество публикаций посвящено вопросу безопасности школы, ее среды и климата [13; 14; 18]. Т. DeAngelis пишет, что большинство школ в США не способствуют хорошему психическому здоровью и крепким межличностным связям. Автор указывает, что только 29% учащихся средних классов говорят о том, что в их школах существует благоприятная обстановка. Еще 30% школьников указывают, что они реализуют рискованное поведение, такое как употребление наркотиков, алкоголя, насилие, попытки суицида и др. [14]. В то же время Д. Смит (D. Smith), П. Гвендолин (P. Gwendolyn), М. Марраччини (M. Marracchini) и З. Бриер (Z. Brier) в своих исследованиях доказывают, что учащиеся школ с благоприятной образовательной средой реже прибегают к рискованному поведению [13; 17; 18]. Для формирования безопасной школьной среды в США внедряются программы SEL (социально-эмоционального развития), целью которых является улучшение школьного климата [14]. Они также реализуются более чем в 25 странах мира. В России под руководством Е. А. Сергеев разработана программа «Социально-эмоциональное развитие детей» [19]. Программа направлена в том числе на повышение безопасности детей в школе, на позитивное социальное поведение и взаимоотношения с людьми, а также снижение агрессивного поведения и буллинга.

В отечественных исследованиях основной акцент сделан на изучение защитного и совладающего поведения обучающихся и педагогов [8; 9]. Так, например, М. В. Макарова исследует совладающее поведение студентов в зависимости от удовлетворенности образовательной средой и отмечает, что на выбор стратегий совладающего поведения влияет не только удовлетворенность средой, но и другие факторы: личностный, социокультурный и пр. [9]. М. В. Луева в своей работе говорит о том, что школа с ее возрастающими требованиями не позволяет в полной мере удовлетворять потребности учеников, тем самым порождая у них тревожность, а совладающее поведение, в свою очередь, может контролировать это состояние [8]. И. В. Арендачук изучает копинг-стратегии студентов как факторы преодоления рисков образовательной среды вуза. Студенты среди основных рисков отмечают невозможность хорошо отдохнуть, недосыпание, зачетные недели, экзамены и др. Основными копинг-стратегиями являются просоциальные копинги [1]. Ф. И. Валиева и Е. В. Руснак изучают копинг-стратегии преподавателей разных возрастных групп. Они пишут о том, что деятельность педагога является в наше время стрессовой, а знание и использование копинг-стратегий позволяет

снизить профессиональную дезадаптацию молодых сотрудников [3]. Е. Дидаскалу (E. Didaskalou) с соавторами приводит данные исследования, согласно которым учащиеся средних школ Южной Австралии используют копинг-стратегии для того, чтобы справиться с издевательствами [15]. Е. Фрайденберг (E. Frydenberg) определяет копинг как набор мыслей, чувств и действий, говорит о том, что он измерим и может быть операционализирован, учитывает влияние индивидуальных и контекстуальных факторов, а также может быть оптимизирован путем обучения навыкам [16]. Российские авторы описывают различные технологии развития совладающего поведения. М. В. Луева предлагает формировать совладающее поведение различными методами психотерапии, например арт-терапией [8]. А. А. Бехтер разработана программа по оптимизации совладающего поведения путем развития рефлексивности [2]. Е. С. Старченковой предложена технология активного обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях для разных этапов профессионализации [12]. Анализируя современные исследования, можно сказать, что психологическая безопасность образовательной среды, а также защитное и совладающее поведение в образовательной среде активно изучаются в российских и зарубежных публикациях, но *аспект безопасности* защитного и совладающего поведения в образовательной среде остается нерассмотренным, как и программы по его формированию и оптимизации.

### Разработка программы тренинга

Для изучения защитного и совладающего поведения студентов ранее были проведены исследования (количество участников — 338), по результатам которых выделены четыре типа поведения: альтруистичное, виктимное, невротичное, адаптивное [10], а также построена модель безопасного и небезопасного защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде. Полученные типы поведения разделяются на безопасные и небезопасные (рис. 1). Для оптимизации защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде разработана *программа социально-психологического тренинга*. Тренинг рассчитан на 10–12 участников — студентов и преподавателей профессиональных учебных заведений. Программа тренинга состоит из 10 встреч по 3 часа, реализуется в форме регулярного курса (1–2 раза в неделю по 3 часа в день), после которого в течение месяца происходит посттренинговое сопровождение участников. Тренинг со студентами проводится в учебных группах для их сплочения и повышения эффективности групповой работы.



**Рис. 1. Модель безопасного и небезопасного защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде**

В ходе тренинга участники получают информацию о феноменах защитного и совладающего поведения, психологических защитах, копинг-стратегиях, стрессе, эмоциях, агрессии, конфликтах, ответственности и других явлениях, обучаются анализи-

ровать и распознавать свои эмоции, контролировать проявления агрессии, решать конфликты, находить и использовать безопасные стратегии защит и совладания, применять способы релаксации и визуализации. При проведении программы тренин-

га используются следующие техники и приемы работы: психологические упражнения, игры, упражнения с метафорическими ассоциативными картами, мини-лекции, беседы, сюжетно-ролевые игры, групповые дискуссии, обсуждение конкретных жизненных ситуаций, анализ просмотренных видеосюжетов, рефлексия различных состояний, самодиагностика и диагностика, конструирование безопасных моделей поведения и т. д. Упражнения и техники, используемые в тренинге, проходили апробацию на следующих респондентах: руководители и педагоги центров развития детей, детских садов, школ, колледжей г. Екатеринбург и Свердловской области, студенты и магистранты вузов г. Екатеринбурга и г. Челябинска (всего 184 человека).

Программа тренинга реализуется в несколько этапов.

1. Подготовительный этап: проведение первичной диагностики защитного и совладающего поведения.
2. Основной этап: реализация тренинга.
3. Заключительный этап: выходная диагностика.
4. Посттренинговое сопровождение и анализ эффективности тренинга.

На подготовительном этапе происходит знакомство тренера с участниками тренинга, установление раппорта, формирование безопасного пространства, сбор ожиданий участников, а также проводится входная диагностика защитного и совладающего поведения и диагностика безопасности образовательной среды. Для диагностики используются следующие методики: опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой; модифицированный опросник «Диспозиции защитного и совладающего поведения в образовательной среде» А. Д. Бойко; модифицированная анкета безопасности образовательной среды школы И. А. Баевой.

Основной этап реализации тренинга состоит из 8 занятий.

На первом занятии «Знакомство. Введение в проблему» происходит знакомство участников, их сплочение, тренер формирует безопасное пространство для работы группы. Для введения в проблему тренинга проходит групповая дискуссия на тему «Безопасность в образовательной среде», где обсуждаются вопросы: «Сталкивались ли Вы с нарушением вашей безопасности в образовательной среде?», «Приходилось ли Вам самим нарушать безопасность других людей?», «Что Вы понимаете под безопасностью?», «Достаточно ли у Вас

стратегий совладания со стрессом в образовательной среде?» и др.

Второе занятие «Защиты и совладание» направлено на самопознание и самодиагностику особенностей защитных механизмов и копинг-стратегий. Для этого используется проективная рисуночная методика Е. С. Романовой, Т. И. Сытько «Человек под дождем» с дальнейшим обсуждением используемых стратегий защитного и совладающего поведения, а также их безопасности. Затем в формате мини-лекции дается общая информация о защитном и совладающем поведении, его безопасности.

Третье занятие «Эмоции и копинг» расширяет знания участников об эмоциях и чувствах, их связи с психологическими защитами и копингом, студенты учатся анализировать свои актуальные эмоции и состояния, а также распознавать и выражать эмоции и чувства у себя и других. Упражнения «Мое настроение», «Ассоциации к эмоциям и чувствам» выполняются с использованием метафорических карт. Также проводится беседа о связи психологических защит и копинга с эмоциями, важности осознания своих эмоций и чувств.

Четвертое занятие «Управление эмоциями» нацелено на активизацию распознавания эмоций у себя и других, нахождение ресурсов для управления эмоциями, а также расширение репертуара способов управления эмоциями и чувствами. На этом занятии проводится беседа «Умеете ли вы управлять своими эмоциями?», а также ряд упражнений с метафорическими картами: «Линейка эмоций», «Расскажи историю», «Сочинение сказки», «Подарок». Метафорические карты позволяют создавать безопасную атмосферу, способствующую раскрытию участников, легче преодолевать сопротивление защит и быстрее осознавать испытываемые эмоции и чувства.

На пятом занятии «Агрессия» проводится дискуссия об агрессии, ее видах и способах выражения. Затем участникам предлагается диагностическое упражнение «Рисунки гнева» и упражнение «Выброси свой гнев» с целью анализа собственного состояния и формирования навыка безопасного выражения негативных эмоций. Проводится совместный просмотр видеофрагментов из фильмов (например, «Класс», «Школа коррекции», «Чучело») и обсуждаются примеры небезопасного поведения и способов совладания с трудными ситуациями, а также воздействие факторов образовательной среды. Также выполняются упражнения «Разожми кулак», «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы», которые позволяют формировать и отрабатывать варианты безопасного взаимодействия в процессе коммуникации.

*Шестое занятие «Стресс. Стрессоустойчивость. Релаксация».* Проводится мини-лекция о стрессе и стрессоустойчивости, где обсуждаются понятие стресса, его виды, признаки, причины, способы повышения стрессоустойчивости. Затем участники знакомятся с техниками, позволяющими справляться со стрессом, обучаются навыкам релаксации: «Техника глубокого дыхания», «Техника мышечной разрядки», «Маска релаксанта», «Релаксация», «Визуализация «Пляж»». Для проведения этого занятия важно умение тренера создавать безопасную тренинговую среду, что позволяет участникам в полной мере ощутить на себе эффект расслабления, который потом можно будет перенести в реальную ситуацию.

*Седьмое занятие «Конфликты. Способы поведения в конфликтных ситуациях».* На занятии участники расширяют представления о конфликте, его функциях и поведении в конфликтной ситуации, учатся анализировать поведение в конфликте, находить оптимальные решения в конфликтных ситуациях, а также отрабатывают эффективные и безопасные способы поведения в конфликте. Студенты в мини-группах составляют портрет конфликтной личности, в парах обсуждают возможные варианты решения конфликтов в образовательной среде, затем проигрывают возможные конфликты и варианты поведения в них.

*Восьмое занятие «Ответственность».* На занятии происходит актуализация представлений об ответственности человека (дискуссия на тему личной ответственности). Упражнения «Слепой и поводырь», «Пересадка сердца», «Как рождаются слухи» позволяют проводить анализ своих действий и их влияния на других людей, отрабатывать принятие ответственности за свое поведение. Затем участникам предлагается упражнение с видеосъемкой, где необходимо проиграть несколько конфликтных ситуаций, а затем совместно проанализировать стратегии и безопасность используемого поведения. После этого упражнения обязательно проведение шеринга, т. е. особого вида обратной связи, который используется на тренинге для того, чтобы каждый из участников мог осознать свои эмоции и чувства, проанализировать и закрепить полученный опыт, а также поставить цели на будущее. Перед проведением упражнения важно получить согласие у всех участников на видеосъемку.

*На заключительном этапе* тренинга подводятся итоги работы, осуществляется обратная связь с участниками, проводится выходная диагностика с использованием тех же методик, что и при входной диагностике, а также заполняются анкеты оценки эффективности тренинга.

*Посттренинговое сопровождение* состоит из индивидуального консультирования по вопросам применения стратегий защитного и совладающего поведения, возможных сложностей, с которыми сталкиваются участники тренинга в образовательной среде. Консультирование проводится с использованием инструмента арт-терапии — метафорических ассоциативных карт.

По окончании сопровождения проводится оценка эффективности программы в соответствии с выделенными *критериями эффективности* социально-психологического тренинга по оптимизации защитного и совладающего поведения:

- повышение информированности участников о способах безопасного защитного и совладающего поведения;
- расширение репертуара используемых стратегий защитного и совладающего поведения;
- увеличение частоты использования безопасных способов защитного и совладающего поведения;
- сплочение учебной группы студентов.

#### **Описание результатов апробации программы тренинга**

Программа социально-психологического тренинга по оптимизации защитного и совладающего поведения была апробирована на группе магистрантов (10 человек) первого года обучения по программе «Управление персоналом образовательной организации» Института психологии УрГПУ (г. Екатеринбург). Для оценки эффективности тренинга был реализован квазиэкспериментальный план с одной группой участников. На подготовительном и заключительном этапах программы тренинга была проведена диагностика с использованием следующих методик: опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой; модифицированный опросник «Диспозиции защитного и совладающего поведения в образовательной среде» А. Д. Бойко; модифицированная анкета безопасности образовательной среды школы И. А. Басовой, а также анкета оценки эффективности тренинга.

Для анализа полученных данных проводилась математико-статистическая обработка данных с использованием программы IBM SPSS Statistics 22. Использовалась описательная статистика, для сравнительного анализа исследуемых показателей до и после тренинга применялся непараметрический критерий — Т-критерий Вилкоксона, для качественного анализа данных был задействован метод контент-анализа.



В результате проведенного сравнительного анализа стратегий защитного и совладающего поведения до и после тренинга статистически значимых изменений обнаружено не было, на уровне тенденции ( $p = 0,066$ ) отмечено увеличение показателя психологической защиты «замещение». Возможно, это связано с тем, что для коррекции сформированных и длительное время используемых стратегий защитного и совладающего поведения, а также для того, чтобы новые для участников тренинга формы поведения были усвоены, отработаны и применялись в повседневной жизни, требуется больше времени.

По результатам анкетирования количество участников, чувствующих себя защищенными от угроз, унижений, оскорблений и других неблагоприятных факторов в образовательной среде, увеличилось до 92% (8% респондентов затрудняются с ответом), тогда как до тренинга 13% участников чувствовали себя незащищенными в образовательной среде, а 23% затруднились с ответом.

По результатам оценок эффективности тренинга, полученных на заключительном этапе работы с помощью анкетирования, все участники (100%) считают информацией, данную на тренинге, полезной и важной, а также смогут применять полученные навыки в повседневной жизни. Магистранты остались довольны тренингом и работой тренера (100%). Участники пишут, что узнали в ходе проведения тренинга «о стрессе и способах борьбы с ним», «способы защиты в стрессе и конфликтных ситуациях», о «конфликтах и об их урегулировании», «о безопасности» и т. п. Научились на тре-

нинге «расслабляться и успокаиваться», «отгораживаться от негативных воздействий», «бороться со стрессом и контролировать негативные эмоции», «выпускать свои эмоции не вредя окружающим». Также после окончания тренинга было отмечено увеличение сплоченности учебной группы, повышение эффективности учебной деятельности и улучшение психологического климата в коллективе.

### Выводы исследования

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная программа по оптимизации безопасного защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде показала свою эффективность: участники стали чувствовать себя более защищенно в образовательной среде, расширили репертуар стратегий совладания с трудными ситуациями, повысилась сплоченность в группе, а также улучшился ее психологический климат. Дальнейшая работа над программой предполагает увеличение количества групп участников, проведение программы тренинга с группами педагогов, введение контрольной группы для оценки эффективности тренинга.

Разработанную программу тренинга можно использовать для повышения психологической безопасности студентов и преподавателей, для формирования безопасной образовательной среды средних и высших профессиональных учебных заведений, для повышения сплоченности групп нового набора, как элемент адаптационных мероприятий для первокурсников.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Арендчук И. В. Копинг-стратегии студентов как факторы преодоления рисков образовательной среды вуза // Национальная ассоциация ученых. — 2015. — № 5 (10). — С. 87—90.
2. Бехтер А. А. Оптимизация совладающего поведения специалиста путем развития рефлексивности личности (эмпирическое исследование) // Акмеология. — 2014. — № 1. — С. 138—144.
3. Валиева Ф. И., Руснак Е. В. Особенности использования копинговых стратегий в образовательной среде // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. — 2013. — № 184. — С. 98—104.
4. Возжеников А. В. Национальная безопасность: теория, политика, стратегия. — М., 2000. — 234 с.
5. Зотова О. Ю. Современные отечественные концепции психологии безопасности // Человеческий капитал. — 2016. — № 4. — С. 133—134.
6. Краснянская Т. М., Тылец В. Г. Индивидуальные траектории психологической безопасности личности: понятие и типы // Psihologie. Pedagogie specială. Asistentă Socială. — 2015. — № 4. — С. 61—69.
7. Краснянская Т. М., Тылец В. Г. Психологический анализ уровней безопасности человека // Изв. Гомельск. гос. ун-та им. Ф. Скорины. — 2016. — № 2 (95). — С. 31—36.
8. Луева М. В. Представления о совладающем поведении в контексте современного образования // Наука и школа. — 2015. — № 1. — С. 195—200.
9. Макарова М. В. Совладающее поведение студентов в зависимости от удовлетворенности психологической образовательной средой (на примере ФБГОУИ ВО МГГЭУ) [Электронный ресурс] // Психолог. — 2015. — № 3. — С. 102—125. — Режим доступа: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_15383.html](http://e-notabene.ru/psp/article_15383.html) (дата обращения: 06.12.2018).
10. Никифорова Д. М. К вопросу о безопасности защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде [Электронный ресурс] // СПЖ. — 2016. — № 62. — С. 113—126. — Режим доступа: [http://journals.tsu.ru/psychology/&journal\\_page=archive&id=1505&article\\_id=33133](http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=1505&article_id=33133) (дата обращения: 06.12.2018).
11. Никифорова Д. М. Модель защитного и совладающего поведения личности в образовательной среде // Материалы съезда Рос. психол. о-ва / сост. Л. В. Артищева; под ред. А. О. Прохорова, Л. М. Попова, Л. Ф. Баяновой и др. — Казань: Изд-во Казан. ун-та. — 2017. — Т. 2. — С. 417—418.

12. Старченкова Е. С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. — 2016. — № 2. — С. 122—134.
13. Gwendolyn P. K. Improving school climate to reduce student health risks // Monitor on Psychology. — 2015. — Vol. 46. — No. 10. — P. 54.
14. DeAngelis T. Social awareness + emotional skills = successful kids // Monitor on Psychology. — 2010. — Vol. 41. — No. 4. — P. 46.
15. Didaskalou E., Skrzypiec G., Andreou E., Slee P. Taking action against victimisation: Australian middle school students' experiences // Journ. of Psychologists and Counsellors in Schools. — 2017. — No. 27 (1). — P. 105—122.
16. Frydenberg E. Coping and the challenge of resilience. — Palgrave Macmillan, 2017. — 255 p.
17. Marraccini M. E., Brier Z. M. School Connectedness and Suicidal Thoughts and Behaviors: A Systematic Meta-Analysis // School Psychology Quarterly. — 2017. — Vol. 32. — No. 1. — P. 5—21.
18. Smith D. What makes teens feel connected to their schools? // Monitor on Psychology. — 2002. — Vol. 33. — No. 7. — P. 13.
19. Vbudushee [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.vbudushee.ru/programs.html> (дата обращения: 05.12.2018).

## REFERENCES

1. Arendachuk I. V. Koping-strategii studentov kak faktory preodoleniya riskov obrazovatel'noy sredy vuza // Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh. — 2015. — № 5 (10). — S. 87—90.
2. Bekhter A. A. Optimizatsiya sovladayushchego povedeniya spetsialista putem razvitiya refleksivnosti lichnosti (empiricheskoe issledovanie) // Akmeologiya. — 2014. — № 1. — S. 138—144.
3. Valieva F. I., Rusnak E. V. Osobennosti ispol'zovaniya kopingovykh strategiy v obrazovatel'noy srede // Nauchno-tekhnicheskie vedomosti Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo politekhnicheskogo universiteta. Gumanitarnye i obshchestvennye nauki. — 2013. — № 184. — S. 98—104.
4. Vozzhenikov A. V. Natsional'naya bezopasnost': teoriya, politika, strategiya. — M., 2000. — 234 s.
5. Zotova O. Yu. Sovremennye otechestvennye kontseptsii psikhologii bezopasnosti // Chelovecheskiy kapital. — 2016. — № 4. — S. 133—134.
6. Krasnyanskaya T. M., Tylets V. G. Individual'nye traektorii psikhologicheskoy bezopasnosti lichnosti: ponyatie i tipy // Psihologie. Pedagogie specială. Asistență Socială. — 2015. — № 4. — S. 61—69.
7. Krasnyanskaya T. M., Tylets V. G. Psikhologicheskii analiz urovney bezopasnosti cheloveka // Izv. Gorn'sk. gos. un-ta im. F. Skoriny. — 2016. — № 2 (95). — S. 31—36.
8. Lueva M. V. Predstavleniya o sovladayushchem povedenii v kontekste sovremennogo obrazovaniya // Nauka i shkola. — 2015. — № 1. — S. 195—200.
9. Makarova M. V. Sovladayushchee povedenie studentov v zavisimosti ot udovletvorennosti psikhologicheskoy obrazovatel'noy sredoy (na primere FBGOUI VO MGGEU) [Elektronnyy resurs] // Psikholog. — 2015. — № 3. — S. 102—125. — Rezhim dostupa: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_15383.html](http://e-notabene.ru/psp/article_15383.html) (data obrashcheniya: 06.12.2018).
10. Nikiforova D. M. K voprosu o bezopasnosti zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya studentov v obrazovatel'noy srede [Elektronnyy resurs] // SPZh. — 2016. — № 62. — S. 113—126. — Rezhim dostupa: [http://journals.tsu.ru/psychology/&journal\\_page=archive&id=1505&article\\_id=33133](http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=1505&article_id=33133) (data obrashcheniya: 06.12.2018).
11. Nikiforova D. M. Model' zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya lichnosti v obrazovatel'noy srede // Materialy s"ezda Ros. psikholog. o-va / sost. L. V. Artishcheva ; pod red. A. O. Prokhorova, L. M. Popova, L. F. Bayanovoy i dr. — Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta. — 2017. — T. 2. — S. 417—418.
12. Starchenkova E. S. Programma obucheniya konstruktivnomu sovladayushchemu povedeniyu v professional'no trudnykh situatsiyakh // Vestn. S.-Peterb. un-ta. Ser. 16. Psikhologiya. Pedagogika. — 2016. — № 2. — S. 122—134.
13. Gwendolyn P. K. Improving school climate to reduce student health risks // Monitor on Psychology. — 2015. — Vol. 46. — No. 10. — P. 54.
14. DeAngelis T. Social awareness + emotional skills = successful kids // Monitor on Psychology. — 2010. — Vol. 41. — No. 4. — P. 46.
15. Didaskalou E., Skrzypiec G., Andreou E., Slee P. Taking action against victimisation: Australian middle school students' experiences // Journ. of Psychologists and Counsellors in Schools. — 2017. — No. 27 (1). — P. 105—122.
16. Frydenberg E. Coping and the challenge of resilience. — Palgrave Macmillan, 2017. — 255 p.
17. Marraccini M. E., Brier Z. M. School Connectedness and Suicidal Thoughts and Behaviors: A Systematic Meta-Analysis // School Psychology Quarterly. — 2017. — Vol. 32. — No. 1. — P. 5—21.
18. Smith D. What makes teens feel connected to their schools? // Monitor on Psychology. — 2002. — Vol. 33. — No. 7. — P. 13.
19. Vbudushee [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <https://www.vbudushee.ru/programs.html> (data obrashcheniya: 05.12.2018).