



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование жизнестойкости у подростков в условиях
детско-юношеского центра**

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

Проверка на объем заимствований:

95,68 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
«23» 05 2022 г.

зав. кафедрой: ТиПП


Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ 210/270-2-1
Одинцова Ольга Дамировна

Научный руководитель:

к. психол. н., доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА	
1.1 Феномен жизнестойкости в теории психологии.....	10
1.2 Особенности становления жизнестойкости в подростковом возрасте.....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА	
3.1 Программа формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.....	59
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	71
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики исследования жизнестойкости подростков.....	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования жизнестойкости подростков.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.....	141
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения.....	146

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день любой человек может признать, что мир вокруг трудно назвать стабильным – стремительно изменяются социально-экономические условия жизни, порой сталкивая человека с его неготовностью принимать вызовы современной действительности, занимать активную, преодолевающую стресс позицию.

Актуальными являются исследования, направленные на выявление ресурсов активации и мобилизации собственных сил, в ответ на предъявляемые вызовы, а именно, исследования жизнестойкости личности.

Исследуя жизнестойкость человека, мы по сути определяем меру его возможностей, уровень «субъектности», активности взаимодействия с миром, то как человек, способен преодолевать современные вызовы, справляться со стрессами, в целом определяет его личностный потенциал.

Теоретическая база современных исследовательских работ по проблеме жизнестойкости личности включает работы Л.А. Александровой, Л.И. Анциферовой, С.А. Богомаз, В.А. Бодрова, М.Б. Калашниковой, С.В. Книжниковой, В.Е. Клочко, С. Кобейса, Д.А. Леонтьева, Р. Лазаруса, С. Мадди, Р. Мосса, Е.И. Рассказовой, С. Фолкман, А.Н. Фоминовой.

Жизнестойкость, как качество в структуре личности формируется в онтогенезе, и оттачивается процессами адаптации и социализации, максимально проявляясь в подростковом возрасте.

Взросление подростков период сложный, связанный с перестройкой и обновлением всех систем организма – это вызывает у подростков стрессовое состояние, им приходится искать способы адаптации, совладания с возрастными изменениями; наряду с этим, период сензитивен, к развитию субъектных качеств, что повышает потребность подростков в жизненной стойкости, от успешности формирования которой, во многом зависит рост личности – это актуализирует проблему жизнестойкости у подростков.

В психологии исследований посвященных жизнестойкости подростков мало, современные работы (О.И. Ефимовой, М.А. Ивановой, С.В. Игдыровой, А.В. Книжниковой, Л.А. Колмаковой, А.И. Лактионовой, М.В. Логиновой, Т.В. Наливайко, С.К. Нартова-Бочавер, М.А. Одинцовой, А.А. Ощепкова, Ю.А. Рокицкой, Е.А. Сорокоумовой, Д.А. Циринг) предъявлены в контексте: копинг-поведения, совладания, преодоления, адаптации в стрессогенной среде; поиска детерминант внешних (социальных), и внутренних (личностных), влияющих на развитие; а также исследования, связанные с суицидальными, девиантными намерениями подростков; особенностями жизнестойкости у подростков с ОВЗ.

Современных исследований жизнестойкости подростков в творческой среде, представлены единицы, хотя изначально, С. Мадди, работая над проблемами творческих способностей у детей и регулирования стрессовых состояний, подчеркнул, что эти проблемы вписываются в структуру жизнестойкости, по сути, ее формируют [36].

Мы считаем, что подход к проблеме формирования жизнестойкости современных подростков, в контексте их личностного роста, «само творчества», необходимо начинать с анализа исследования феномена, именно, в той среде, в которой подросткам комфортно находиться, среде, привлекающей их, среде, куда они стремятся попасть по собственному побуждению – творческой среде.

Сложившееся противоречие, все вышеизложенное, послужило для нас основанием выбора темы исследования, актуальной для психолого-педагогического научного осмысления.

Цель исследования – теоретически обосновать, и экспериментально проверить эффективность модели формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.

Объект исследования – жизнестойкость подростков

Предмет исследования – формирование жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.

Гипотеза:

1. Становление жизнестойкости подростков детско-юношеского центра характеризуется низкой динамикой основных показателей, и требуют специальной, организованной психолого-педагогической работы по повышению жизнестойкости.

2. Формирование жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра будет эффективным, если:

– на основании теоретического, корреляционного и факторного анализа будет разработана модель формирования жизнестойкости подростков детско-юношеского центра, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, аналитико-синтетического;

– средством реализации модели выступит психологическая программа формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра.

Задачи исследования:

1. Изучить и провести анализ феномена жизнестойкости личности в теории психологии.

2. Выявить и охарактеризовать особенности становления жизнестойкости подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования жизнестойкости подростков.

4. Спланировать этапы, обосновать выбор методов и методик.

5. Дать характеристику выборке, проанализировать результаты, провести анализ корреляционной взаимосвязи жизнестойкости и личностных черт подростков, факторный анализ структуры жизнестойкости.

6. Разработать и реализовать программу формирования жизнестойкости подростков детско-юношеского центра.

7. Провести анализ по результатам опытно-экспериментального исследования, обобщить.

8. Разработать и презентовать технологическую карту внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику.

Теоретико-методологические подходы:

– системно-структурный подход к исследованию личности (Б.Г. Ананьев, К.Ц. Левин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, К.К. Платонов);

– субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, П.К. Анохин, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский, В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, А.Н. Леонтьев, М.С. Роговин, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский);

– ресурсный подход (Б.Г. Ананьев, С.А. Богомаз, В.А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадди, Е.Н. Митрофанова, Е.И. Рассказова, Дж. Фреди, С. Хобфолл);

– экзистенциально-феноменологический подход (С. Кобейса, С. Мадди, А. Маслоу, Р. Мэй, Д.А. Леонтьев, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм).

Методы исследования:

1. Теоретические методы анализа и обобщения информационных источников, построения гипотез, целеполагания и моделирования.

2. Эмпирические: констатирующий, параллельный и формирующий эксперименты; тестирование.

Применены следующие психодиагностические методики:

– «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);

– Многофакторный личностный опросник (16PF, Р. Кеттелл);

– Шкала общей само-эффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В.Г. Ромек).

3. Математико-статистические методы: описательная, первичная обработка данных; корреляционный анализ К. Пирсона; факторный анализ (главных компонент); t-критерий Стьюдента; работа с пакетами программ «Statistic 6.0.», «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Исследование проведено на базе МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинска, в котором участвовали 105 подростков, из них 27 мальчиков и 78 девочек, от 14 до 16 лет, средний возраст, на момент исследования, составил 15,5 лет.

Новым в исследовании будет: разработка модели и психолого-педагогической программы формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра.

Теоретическая значимость исследования: актуализация терминов и основных понятий, связанных с феноменом жизнестойкости (уточнение, обогащение, систематизация), анализ современных исследований жизнестойкости, теоретическое обоснование модели формирования.

Практическая значимость исследования, в следующем:

1. Изучение особенностей жизнестойкости подростков детско-юношеского центра, позволит целесообразно организовать образовательный процесс в творческих коллективах.

2. Апробированный в исследовании комплекс психодиагностических методик, мы рекомендуем использовать при исследовании жизнестойкости подростков в образовательных организациях, а также в условиях реабилитационных центров.

3. Разработанная программа, может быть полезна в работе психологических служб, с целью профилактики стресса, дезадаптации, повышения субъектности, жизнестойкости подростков.

4. Предложены научно-обоснованные рекомендации, направленные на оптимизацию образовательных отношений участников, создание психологически-безопасных условий формирования жизнестойкости.

5. Материалы и выводы исследования можно использовать при информировании и просвещении специалистов (профессиональная подготовка).

Апробация и интеграция полученных в ходе исследования знаний:

1. Участие в международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию юбилею РАН, с докладом: «Формирование совладающего поведения подростков в условиях дополнительного образования», (Челябинск, 2021 г.).

2. Опубликована статья: Рокицкая, Ю. А. «Психолого-педагогические условия формирования жизнестойкости у подростков в организации дополнительного образования [Текст]. / Ю. А. Рокицкая, О. Д. Одинцова // Современное образование и педагогическое наследие академика А.В. Усовой ; сборник материалов международной научно-практической конференции. – Челябинск : Край Ра, 2021. – 262-267 с.

3. Участие в ежегодной 58-ой научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (Челябинск, 2022 г.);

4. Участие в ежегодной студенческой научно-практической конференции ЮУрГГПУ (Челябинск, 2022 г.).

5. Организация и участие в семинаре: «Механизмы вовлечения обучающихся в активную социальную практику, через проектную деятельность», на базе МБУДО «ДЮЦ», выступление с докладом: «Исследование ресурсов активности подростков» (Челябинск, 2022 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА

1.1 Феномен жизнестойкости в теории психологии

Сталкиваясь в жизни с препятствиями, сложными ситуациями, кризисными или экстремальными обстоятельствами, трудным выбором человек испытывает на прочность внутренние личностные ресурсы, отмечено, что положительный эффект решения обусловлен наличием у индивида жизненной стойкости – «психологической живучести» [1].

В психологии первой, кто отметил универсальный характер жизненной стойкости личности в преодолении трудностей, была С. Кобейса, экспериментально установив, что именно эта черта личности, выступает опорой в противостоянии стрессовым ситуациям [Цит. по: 2; 31; 65]; жизненную стойкость личности С. Кобейса обозначает, как «hardiness», в русском значении – «крепость, выносливость» [Цит. по: 1; 2; 32].

В российской психологии термин «hardiness» Д.А. Леонтьев обозначил как «жизнестойкость» [31, с. 161]. Обращаясь в русской традиции к идее жизнестойкости, стоит отметить этимологию слова жизнестойкость – в русском языке обозначает «устойчивость к неблагоприятным воздействиям, позволяющая выживать», жизнеспособность; противоположным по значению является понятие неприспособленность [39]. Семантическое деление позволяет прочувствовать понятие, ведь в корне «жизнь» заложено эмоциональное насыщение, а «стойкость», относится к психологическому свойству личности.

Свою концепцию «hardiness», разработал С. Мадди, определяя, так суть понятия феномена жизнестойкость: – это «...те убеждения человека» которые позволяют оставаться в активной позиции, и «...препятствуют негативным последствиям стресса» [Цит. по: 31, с.161].

Становление концепции о сущности «hardiness», исходило из обращения С. Мадди и С. Кобейса к экзистенциальным идеям П. Тиллиха – сама личность способна находить уникальный смысл во взаимодействии с миром, тесное отношение с которым, не смотря на всю его сложность укрепляет «волю к жизни», формирует экзистенциальную отвагу, «мужество быть» [Цит. по: 37].

Экзистенциальные понятия «укорененность в бытии» М. Хайдеггера, – это полная вовлеченность в деятельность, «мужество быть» – действовать, не взирая на всю сложность обстоятельств [Цит. по: 43]; «мужество творить» Р. Мэй, как авторство жизни [39], эти понятия перекликаются и характеризуют «hardiness».

Обращаясь к гуманистическим идеям смыслов, мы так же встречаем в них отражение «hardiness» – К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл определяли цель жизни в самоактуализации личности, в самореализации, имеющихся способностей, и возможностей проявить их в мире [Цит. по: 63].

Большое количество исследователей Ч. Карвхар, Э. ЛаГрека, Х. Ли, М. Микулинчер, И. Солкова, Дж. Сикора, О.П. Таубман, П. Томанек, В. Флориан, М. Шейер считают жизнестойкость, показателем психического здоровья, отмечают влияние «hardiness» на физиологические процессы, характеризуют феномен, как возможность человека использовать собственные внутренние ресурсы, эффективно распределять их для преодоления стресса [43; 82; 83].

В работах отечественных ученых Б.Г. Ананьева, Н.А. Бернштейна, В.А. Бодрова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна в их теориях о ресурсах личности мы встречаем такие понятия, как «субъектность», «внутренние силы и возможности», «жизнеспособность» [Цит. по: 38], «инициатива начала изнутри» [Цит. по: 37], «физические и духовные возможности» [Цит. по: 1] – все они на наш взгляд соотносятся с феноменом жизнестойкости, как ключевого ресурса личности, источник которого – это активность индивидуальности.

Индивидуально-активный человек выстраивает условия жизни, и свое к ней отношение, выступает ее автором, и ее творцом, так, С.Л. Рубинштейн характеризует личность, как субъект жизни [54].

Обращаясь, к анализу исследований в области жизнестойкости, проведенному Л.А. Александровой, мы обобщили, что большинство из них связаны с темами адаптации, преодоления стресса, с вопросами здоровья (физического, психического, социального) [1, с. 82].

Согласно исследованию Р.В. Овчаровой, можно отметить, что ученые жизнестойкость относят к способности человека трансформировать стрессогенные обстоятельства и тревогу в жизненный опыт, находить в нем смысл, выбирать будущее [42].

Определение жизнестойкости, как потенциала, мы встречаем в работах Д.А. Леонтьева, который представляет жизнестойкость, как интегративное свойство личности, относит к личностному потенциалу, определяя «мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете – степенью преодоления личностью самой себя» [31, с. 6]. Согласно ученому, индивидуально-психологические особенности жизнестойкой личности таковы, что в них заложена способность действовать в условиях внешних изменений и помех, опираясь на внутренние критерии и ориентиры, при этом деятельность сохраняет стабильность, и не теряет смысла

Отметим, что С.А. Богомаз подчеркивает ресурсный потенциал жизнестойкости, способствующий преодолению стресса, стабилизации здоровья (психического, физического); ученый определяет жизнестойкость, как «системное психологическое свойство», возникающее у человека в результате сочетания установок и навыков, их особый характер, позволяет «...превращать проблемные ситуации в новые возможности» [4, с. 25].

В свою модель «инновационного потенциала» человека В.Е. Ключко включает феномен жизнестойкости, характеризуя, как установку личности к апробации новых способов эмоционального реагирования, толерантности

к неопределенности, мотивации к «инновационной деятельности» – эти критерии, по мнению ученого, ведут к «инициации», пройдя которую человек обретает способность к новому восприятию мира, человек не боится жить, растет его уверенность, крепнет сила Я [23].

Характеризуя, проявления жизнестойкости, согласно, Т.В. Наливайко, мы отмечаем интегральность, но уже с опорой на природные свойства личности, заключающей паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик, носящий в большей мере социальный характер [40].

Согласно, интегральной характеристике жизнестойкости по С.В. Книжниковой, можно отметить, что наличие такой черты позволяет личности сопротивляться, в ответ на негативные проявления среды, трансформировать жизненные трудности в ситуации развития [24, с. 19].

Жизнестойкость, как установка, исследуется Р.М. Рахимовой, ученая относит «жизнестойкость» к категории ценностных установок и диспозиций, опора на которые позволяет индивиду:

- адекватно оценить ресурсы (имеющиеся и потенциальные);
- актуализировать рациональные потребности;
- успешно адаптироваться к заданным условиям [Цит. по: 35].

В работе Е.А. Сорокоумовой мы обратили внимание, на то, что для личности, с высокими показателями жизнестойкости, характерны проявления: высокой степени рефлексии; оптимального уровня саморегуляции; готовности к самоопределению [58].

В работах Л.А. Александровой, «жизнестойкость», соотносится с психологией деятельности, и способностями – это интегральная способность человека к деятельности (трансформация, преодоление) и результат, который человек достигает в ходе ее развития и применения. [1].

В свою модель Л.А. Александрова включает:

- наличие личностного смысла, задающего жизни человека направленность и ценность., например, осознавая свою жизнь как миссию,

человек, ощущая свою значимость, выходит на уровень дерефлексии – значимость для других (социума, человечества).

– личные ресурсы преодоления, реализация которых обеспечивается развитыми стратегиям совладания; ресурсы подчинены смыслу и деятельности; при этом, когнитивные ресурсы – задействованы в анализе и прогнозе вероятностей развития событий, оценивается возможность их контроля; эмоциональные ресурсы – в переживаниях, затрагивающих ценности личности выступают и смыслом, и «энергетическим» ресурсом;

– гуманистическая этика, культура (поиск смысла, цели, способов действий) – все проходит через заданный культурой «фильтр» интериоризации, неприемлемое отсекается. В своей модели автор связывает преодоление со стратегией совладания [2].

Стоит отметить противоположный взгляд Р. Лазаруса, С. Фолкман, указывающих на различие, не тождественность «hardiness» с поведением, носящим характер копинг-совладания. «Hardiness», стратегия на преодоление в любых обстоятельствах, способность к противостоянию любым диспозициям, дистанцирование, как умение взглянуть на ситуацию со стороны, самоконтроль, как форма ответственности, коммуникативная направленность личности на поиск поддержки и переоценке проблемного поля [Цит. по: 63]. Напротив, в поведении индивида, для которого характерно совладание, отсутствуют элементы борьбы, он адаптируется к проблемным ситуациям, прибегая к традиционным приемам-алгоритмам, при этом не преодолевая саму ситуацию.

Представляя уровневую модель жизнестойкости А.Н. Фоминовой, отметим, следующие «интегральные уровни индивидуальности»: психофизиологический (энергичность), наше биологическое начало; социально-психологический (наши коммуникативные навыки и умения); личностно-смысловой (зависящий от предпочитаемых ценностей и выбранного смысла); в ситуациях затруднений все уровни объединяются,

действуя как единый целенаправленный комплекс (преодоление стресса, эмоциональная саморегуляция, оптимальное проживание жизни) [63, с. 22].

Как подчеркивает Е.Н. Митрофанова, индивид изначально содержит ресурсы жизнестойкости, необходимо лишь объединить активность всех интегральных уровней, это позволит расширить опыт жизнестойкого поведения. В факторно-аналитической модели Е.Н. Митрофановой, в структуру жизнестойкости входят компоненты:

- когнитивный (установки, событийная вовлеченность);
- аффективный (оптимизм, вера в свою силу, в «я могу»);
- регуляционный (автономность, управление, контроль собственной жизни, самостоятельность) [37].

Обращаясь к разработанной С. Мадди, модели жизнестойкости, обозначим основные компоненты, включенные в ее структуру: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» (выбор), автор связывал их становление для личности, со сферой социальной экологии [Цит. по: 32].

Конструкт «вовлеченность» (commitment) – проявляется в убеждённости человека в том, что «вовлеченность» в происходящее даёт человеку «...шанс найти нечто стоящее и интересное», максимально расширяя поле деятельности личности [Цит. по: 32, с. 5]. Включенность в процессы, динамичность жизни, невзирая на стрессогенный фон, наделяет человека чувством значимости, ценности себя для, для самого себя и для мира в целом. [19].

Обращаясь к концепции С.Л. Рубинштейна об отношении «человек-мир» ученый отмечал, что потребности, чувства, действия, познавательные возможности «словом, всего человека», можно понять исследуя его «направленность на мир, включенность в него» [54].

Человек, действуя в заданных обстоятельствах, какими бы они не были, «непрерывно взрывает, изменяет ситуацию, в которой находится, вместе с тем непрерывно выходя за пределы самого себя», в этом суть включенности в мир [Цит. по: 43, с. 178].

Стоит отметить, схожую концепцию М. Чиксентмихали о переживании «потока» (flow), когда человек полностью «растворяется» в своей деятельности, испытывает «целостное ощущение», забывая о собственном «Я», при этом активность и переполняемая человека радость, не мешают концентрировать внимание и охватывать происходящий процесс целиком [Цит. по: 68. с. 723]. По мнению М. Селигмана, потоковые состояния ведут к пополнению психологических ресурсов, росту личности, и отмечает следующее, человек погружается в «поток», в моменты решения трудных задач, вокруг которых происходит сосредоточение психики – к условиям отнесены: ясность цели, и высокий уровень мастерства [55].

Конструкт «контроль» (control) – это та ответственность, которую человек признает за собой (принимая решение, действуя, получая результат), он уверен в том, что «борьба» (активная позиция) «...позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» [32, с. 5] – активная рефлексия, условие, сопровождающее субъекта собственной жизни. Э. Скиннер, объясняет эффективность от ощущения подконтрольности происходящего, причиной выступает врожденная потребность человека быть эффективными во взаимодействии, обеспечивать себя, в связи с этим положительными эмоциями, напротив «потеря контроля» может разрушать, до «выученной беспомощности» [Цит. по: 69].

Контроль, сосредоточение внимания, понимание смысла происходящего, возможность регулировать результативность своей деятельности – поведение самостоятельной личности [18].

Конструкт «принятие риска» (challenge), – «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного» [32, с. 6]. Речь идет о категории выбора – сталкиваясь с жизненными «вызовами», человеку приходится совершать выбор (рисковать). Согласно, представлению С. Мадди о дихотомии выбора – это выбор между

неизменностью прошлого и неизвестностью будущего. Склоняясь к выбору неизменности, человек не воспринимает новый опыт, не понимает его смысл, пугается изменений, тревога, чувство вины, сожаление об упущенном – итог выбора, совершенного в пользу прошлого [36]. Выбор неизвестности, также вызывает тревогу от неопределенности, но человеком движет потребность осваивать полученный опыт, новые способы действовать даже без гарантий на успех – этот выбор направлен «в пользу будущего», такой человек расценивает стремление к комфорту, безопасности факторами, обедняющими личность [32, с. 51]. Динамика выбора для личности всегда такова, что один выбор оставляет на месте, а второй перспективный продвигает вперед, развивает личность [Цит. по: 69].

В отваге «выбора будущего», заложена верность человека самому себе, нахождение опоры, в тяжелые моменты в собственных силах, несет с собой приток нового опыта, мобилизует телесные и психические функции, поддерживает их жизнеспособность [36; 81].

Выраженность всех трех конструктов и жизнестойкости в целом препятствует внутреннему напряжению в стрессовых ситуациях, человек справляется за счет «hardy coping» стойкого совладания со стрессом, помогает снижение значимости восприятия [31, с. 162]. Именно, единство вовлеченности, влияния, вызова, как установка на жизнестойкость формируют необходимую мотивацию к преобразующему совладанию, и заботе о здоровье человека (психическом, физическом).

Психологический портрет, который дает С. Мадди жизнестойкой личности – главная, присущая черта «активность-пассивность» [36]. От этой дихотомии следует отталкиваться при анализе жизнестойкости личности, учитывать тот факт, что, «нервная система человека, возникшая как грандиозное устройство переработки информации, не может бездействовать» [36, с. 87]. В основном, именно проявляя активность «человек способен понять, что в ходе жизни он принимает решения, которые влияют на его жизнь» [Цит. по: 31].

Таким образом, базовая идея жизнестойкости – смелость, мужество, и отвага личности «быть» в отношениях с миром, создание собственного, уникального смысла взаимодействия с ним. В психологической науке жизнестойкость характеризуют, как ключевой ресурс, потенциал, показатель здоровья (психического, социального, физического), интегративное свойство, установка, психическое образование, экзистенциальная проблема, поведение (преодоление, совладание, беспомощность); характер проявлений (активный, пассивный, индивидуальный, интегральный); критерий психического развития и фактор защиты – все то, что препятствует стрессу, снимает напряжение человека, способствует его активности.

1.2 Особенности становления жизнестойкости в подростковом возрасте

Подростковый возраст – переходный возраст, из фазы детства, подросток переходит в фазу взрослости. Согласно, Д.Б. Эльконину, стадии развития подростков распределены следующим образом:

- младший (12-14 лет) подростковый возраст,
- старший (15-17 лет) возраст, соответствующий ранней юности, как «эпохе подростничества» [79].

Психологическое взросление подростков, сопряжено с масштабной перестройкой всех систем организма (биологических, психических) – изменяется строение скелета, системы дыхания и кровообращения, секреции желез, корково-подкорковые связи, развивается репродуктивная система, неконтролируемые изменения провоцируют стресс.

Вся структура личности в переходный период подвержена «дисбалансу», Л.Ф. Обухова отмечает период от 11 до 20 лет – нарушение равновесия в этот период, скорее можно относить к норме развития, и напротив, отсутствие «дисбаланса» можно расценивать, как признак патологии развития [41, с. 320].

Отметим, возрастающее у подростков количество девиаций, согласно высказываниям А.Г. Асмолова, это связано с гормональной перестройкой, и переменами в сфере социальных отношений [3].

Нестабильные эмоциональные состояния, категоричность оценок, частые поводы конфликта с социумом, состояние хронического стресса – характерны для подростков 14-15 лет [68], колоссальная трата энергии подростка, проживающего эти состояния, утомляет и ослабляет психические процессы (внимание, восприятие, мышление), требует дополнительных ресурсов преодоления, жизненной стойкости.

Как замечает Т.В. Наливайко, жизнестойкость, как социально-психологическое свойство, начинает проявляться в подростковом периоде, и возрастает в юношестве и зрелом возрасте [40].

В современной отечественной психологии исследованием жизнестойкости подростков посвящены работы К.А. Бочавер, О.И. Ефимовой, С.В. Игдыровой, Л.А. Колмаковой, М.Ю. Кузьмина, А.И. Лактионовой, Д.А. Леонтьева, О.В. Лобза, М.В. Логиновой, Т.В. Наливайко, Н.Ф. Наумовой, М.А. Одинцовой, А.А. Ощепкова, Е.А. Сорокоумовой, Е.Ф. Талаш, И.В. Фокиной, С.В. Фроловой, Д.А. Циринг.

Проявление жизненной стойкости подростков вызвана потребностью в дополнительных ресурсах для совладания с напряжением, обусловленным постоянно растущим, нагнетающим изменения жизненным темпом. Э. Берн, «жизнестойкость» относит к индивидуально-психологическому свойству, и отмечает, что это ресурс, на который при необходимости (ситуации выбора, изменений, неопределенности), подросток может опереться [Цит. по: 2].

Подчеркивая особую важность, наличия у подростков ресурсов совладания, преодоления проблемных ситуаций [47; 53; 63] стоит отметить, что стиль совладающего поведения, формируется у подростков, в активном взаимодействии с родителями, включая сверстников [53], это необходимо учитывать при разработке рекомендаций родителям и педагогам.

В ряде исследовательских работ, подчеркивается значимая роль эмоционального интеллекта индивида, для формирования жизнестойкости [29; 33; 47; 58; 65; 67; 70], обосновывается тем, что успех личности и ее деятельности зависит: от способности правильно понимать, оценивать эмоции и реакции свои и окружающих людей; принимая решения уметь регулировать эмоции; отмечено, что у подростков эмоциональный интеллект еще не сформирован, при этом, увлеченность чем либо, желание держать все под контролем, рискованные действия – носят скорее стихийный характер [8], эмоции снижают жизнестойкость подростка.

На стихийный иррациональный характер осуществляемых подростками выборов (по С. Мадди, «принятие риска») указывает К.А. Бочавер, по ее мнению, склонность к риску у подростков не связана с самооценкой, и не сопровождается рефлексией [5].

С. Мадди подчеркивает значимость когнитивной оценки событий – решения, при которых осознаны, и прошли самоконтроль [36], именно смысл (самоконтроль) постепенно начинает управлять, регулировать деятельностью.

Как отмечает М.А. Одинцова, подростки, чей уровень «контроля» снижен, не стремятся преодолеть обстоятельства, проявляют «удобную» для себя «установку жертвы» [43]; в исследовании подростков (14-16 лет) Д.А. Циринг, мы отмечаем, похожую стратегию «личностной беспомощности» [69], в данном контексте отметим мнение Р.Н. Овчаровой, характеризующей жизнестойкость, как активное совладение, а инфантильное направление «плыть по течению», как пассивное [42].

Стоит отметить, психологические средства детей, для преодоления кризисов, и развития навыков жизнестойкости: социальные умения до уровня «Я могу», совместная деятельность со значимыми взрослыми, и на первый взгляд, такой противоречивый навык, как «выключенность» из социума, «самоуглубление» (временный уход от внешнего

функционирования), который позволяет сохранять целостность личности – необходимая фаза развития [63].

Характерные особенности жизнестойких подростков, перечисленные в работе А.И. Лактионовой, следующие:

- высокая адаптивность – связана с социальной компетентностью (непринужденное поведение среди сверстников и взрослых, умение их к себе расположить);

- уверенность в себе – трудности лишь подзадоривают;

- независимость (живут своим умом) – выслушивают советы, однако, это не оказывает влияние при принятии окончательного решения;

- стремление к достижениям – успех для них источник радости, подростки демонстрируют окружающим свои успехи, полученные результаты убеждают их, в возможности изменять в окружающие их условия;

- ограниченность контактов – минимум дружеских, родственных, устойчивых связей, позволяет чувствовать безопасность и защищенность [29].

Подростковый возраст сенситивен для развития основных компонентов жизнестойкости [31], расширение самостоятельного взаимодействия с миром, увеличивает потребность подростков в развитии субъектных качеств, обеспечивающих дальнейшую жизнеспособность, личностный потенциал, уверенного взаимодействия с миром [12; 25; 41; 52; 61; 67],

Психологическое взросление, формирование субъектных качеств (адекватная самооценка, саморегуляция, самосознание) способствуют развитию навыков самостоятельно справляться, совладать с трудностями. Самосознание – самоанализ, позволяет определять потенциальные возможности; рефлексия собственных чувств, эти процессы ведут подростка к осмысленной, целенаправленной деятельности.

Как отмечает Е.Ф. Талаш, новообразованием самосознания подростка выступает «чувство взрослости», выражающее новую жизненную позицию: у подростка изменяется система отношений (к себе, к другому, к миру), что обновляет направление и содержание его активности [60], заметим, активность основное качество жизнестойкости.

Установка на активное взаимодействие с миром, один из определяющих компонентов жизнестойкости, стимулирует такое поведение в человеке – вера в собственные возможности [1; 37; 38; 39; 43].

Активность, «вовлеченность», состояние «потока» жизни отражают динамические процессы, способствующие личностному росту. Согласно, М. Чиксентмихали, отмечающего особенности подростков, пребывающих в «потоке» (по С. Мадди «вовлеченность») – подростки увлечены жизнью, у них есть хобби, они спортивны, при этом имеют достаточно времени на учебу, способны добиваться успеха, самооценка подростков достаточно высока [Цит. по: 55].

Нахождение смысла в происходящем – это один из критериев жизнестойкой позиции личности, время, закладывания фундамента будущего «смысло строительства», приходится на подростковый возраст, именно, в этом возрасте парадоксально противоположные смыслы сосуществуют [2; 37; 40; 63; 66; 72]. Стоит отметить, жизнестойкость подростков, с несформированной смысловой сферой, часто заменяется агрессивными проявлениями, из-за неспособности подростков осмыслить, и принять оптимальные тактики поведения; самоутверждение же в среде сверстников, актуально для подростка, активно-агрессивные способы защиты, отстаивания своего мнения – типичные возрастные реакции, важная стадия в социализации подростков [19].

Как отмечает Л.А. Александровна, кооперация; доверие; креативность – это ценности, присущие «hardiness» [2]. Взаимосвязь жизнестойкости и ценностей личности, проявлена и в подростковом возрасте, в исследовании И.В. Фокиной с соавторами, ценностными детерминантами жизнестойкости

в среде подростков, отмечена, «доброта», как та, основополагающая ценность, которая руководит их жизненными принципами; по мнению авторов, подростков, ориентированных на новые впечатления, нацеленных на социально значимые достижения, отличает субъектная позиция, именно, эти подростки демонстрируют большую жизнестойкость [62].

Подчеркивая, связь жизнестойкости подростков с их ценностными установками, согласно исследованиям (О.И. Ефимовой, С.В. Игдыровой, А.А. Ощепкова и др.), можно перечислить в числе выраженных: жизнерадостность, образованность, проявление смелости отстаивать свои взгляды, обладать твердостью воли – эти установки определяют выбор подростками стратегий преодоления (между пассивным, асоциальным, и активным, социальным поведением) [18].

Сравнение уровня жизнестойкости юношей и подростков, в работе Т.В. Наливайко показало, что у подростков уровень гораздо ниже, чем у старших юношей (студентов) и особенно ниже, чем у взрослых [40].

Согласно исследованию С.В Фроловой, отметим, что в кризисных ситуациях подростки (не зависимо младший или старший возраст) пока еще не способны к совладающему поведению: страдает качество их взаимодействия; в поведении мало проявлены (сотрудничество, альтруизм, поиск эмоциональной поддержки); в дефиците адекватные навыки эмоциональной разрядки [65], подростки скорее воспользуются механизмами психологической защиты, чем стратегиями жизнестойкого разрешения.

По мнению О.В. Лобзы, жизнестойкость, можно отнести к компонентам психологической безопасности личности; автор отмечает, что различные личностные особенности у подростков коррелируют с разными уровнями жизнестойкости, например, высокий уровень – коррелирует с просоциальными стратегиями в поведении и активностью; и напротив, выраженный низкий уровень жизнестойкости – коррелирует с манипулятивными, импульсивными поведенческими стратегиями,

подростки отличаются пессимизмом, их внимание фокусировано на мрачных сторонах жизни, что влечет их большую восприимчивость к сложным ситуация [34].

О жизнестойкости, как свойстве личности, отмечено в ряде работ [4; 24; 31; 40], в исследовании Е.А. Сорокоумовой, отметим, следующие характерные свойства подростков поколения «Z»: сниженная вовлеченность в жизнь; не выраженность контроля над происходящим с ними; при этом, выражено высокое стремление подростков к «риску»; согласно, выводам автора, уровень жизнестойкости не зависит от их гендерной принадлежности [58].

Согласно, Н.А. Логиновой – творчество источник развития жизнестойкости человека, позволяет ему «полностью раскрыть свои сущностные силы» [35]. Обращаясь к нашей работе, отметим, что свое исследование мы проводим в условиях детско-юношеского центра – это творческая среда, которая относится к дополнительному образованию.

Представим ключевые ориентиры дополнительного образования, на которые, по мнению Е.В. Кисилевой, стоит ориентироваться участникам образовательных отношений:

– формирование способности к социокультурному самоопределению, решение возникающих проблем, активное усвоение образовательных программ, не смотря на постоянные их изменения;

– развитие способностей личности к непрерывному самообразованию;

– обучение анализу и обобщению своего жизненного опыта, использовать полученные знания в различных обстоятельствах [22] – эти направления вписываются в концепцию «жизнестойкости», их реализация может способствовать развитию у подростков активности (вовлеченность), ответственности за свой уровень образования (контроль), новые знания, полученные из имеющегося опыта, позволят не страшиться новых ситуаций, работать над их освоением – в целом, это работает на повышение жизнестойкости.

Сегодня, идеологические мотивы воспитания, популярные в двадцатом веке, сменились, актуальными стали следующие процессы:

- поиск талантов и активное развитие способностей этих детей;
- воспитания личности подготовленной, адаптированной к современным условиям жизни.

Современное дополнительное образование позволяет как привлекать детей к деятельности, развивать их активность, творческие порывы, так и, воспитывать в них, те качества, которые могут помочь противостоять стрессовым ситуациям, преодолевать их, в целом, нормально функционировать, развиваться.

Таким образом, исследователи характеризуют подростков, как испытывающих, в связи с психофизиологической перестройкой организма постоянный стресс, жизненный «дисбаланс», отмечают, увеличение потребности в сохранении своей целостности, субъектности – период сенситивен, для становления жизненной стойкости. К специфическим особенностям становления жизнестойкости у подростков, исследователи относят: превалирующее эмоциональное разрешение проблем; хаотичный, не сопровождаемый рефлексией выбор; на первый план формирования жизнестойкости исследователи выдвигают, освоение подростками навыков саморегуляции, само рефлексии, когнитивной оценки, понимания смысла происходящего.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

Жизнестойкость, тот психологический ресурс личности, ее потенциал, который способствует выдержке, устойчивости, преодолению ситуаций стресса, сохранению успешности деятельности, ее «жизнетворчеству»; жизнестойкость, в подростковом возрасте достигает сенситивной фазы, развития основных компонентов [31; 32]. Для развития

жизнестойкости, необходима ее сформированность, – это цель, определяющая результат нашей экспериментальной работы.

Согласно, уточнению Ю.А. Рокицкой: – «Основной цели можно достичь, если исследуемые условия, взятые в единстве внутренние (самодвижение) и внешние (среда) будут дополнять друг друга»; процесс формирования, требует организации и управления, как со стороны общества (в частности образования), так и со стороны самой личности (ее возможностей) [52, с. 49], автор, описывает суть «условий», как «среды», в которой, обсуждаемый процесс возникает, существует, развивается, и без заданных условий не функционирует [52, с. 46].

Посредством создания условий происходит процесс формирования, возникновения у человека новых психологических образований и качеств. Формировать, согласно М.Б. Битяновой, значит, организовывать всю жизнедеятельность человека (воспитывать, обучать), находить способы воздействия, позволяющие развить то или иное качество [Цит. по: 6].

Формирование, согласно В.С. Безруковой, такой способ существования психического, при котором осуществляется доведение формируемых (частей личности, качеств, свойств) посредством внешних воздействий, до задуманной формы [Цит. по: 52, с. 44].

Стоит отметить роль личности в процессе формирования, как отмечал С.Л. Рубинштейн, именно, личность та «воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [Цит. по: 9, с. 106]; для подростков, чья жизнестойкость, не сформирована, или сформирована на низком уровне мы полагаем, что формирующая работа, должна включать следующие направления:

- самопознание, самоактуализация, развитие рефлексии;
- ресурсы личности, установка на жизнестойкость;
- доверие к миру, доверие к себе;
- доверие к другому (ценность кооперации);
- конструктивные стратегии преодоления (стрессы, конфликты);

– регуляция эмоциональных состояний (психологическая гимнастика, релаксация).

Методологические принципы, для руководства в процессе экспериментально-исследовательской деятельности, следующие:

1. Принцип объективности – требует доказательности, обоснования предпосылок, выстраивании логики исследования, его выводов. Строиться на всестороннем учете факторов, порождающих какое-либо явление, условий развития, выбор адекватных исследовательских подходов, а также средств, с помощью которых выявляют истинные знания об объектах.

2. Принцип единства диагностики и коррекции – качественно-проведенное, кропотливое психодиагностическое исследование, предшествующее коррекционно-развивающей работе, определяет ее эффективность, по результатам анализа и оценки контрольного психодиагностического исследования, и качества полученного; принцип является основополагающим [46, с. 9].

2. Принцип системности – сложный объект (система), в которой каждый элемент системы (психики) подлежит анализу, но не сводится к сумме изменений ее элементов. Процесс системного анализа связан с характером взаимодействия элементов системы, исследователь выясняет причины, воздействия результата, на породившие его причины. [49].

4. Учет сенситивных периодов развития – принцип, гласит, что существуют оптимальные периоды обучения, актуальным для возраста видам деятельности, и необходимо, организуя взаимодействие с индивидом, выстраивать процесс с опорой на ту ведущую деятельность, которая соответствует его возрасту, такая деятельность развивает, и способствует эффективному прохождению возрастных кризисов и задач [52].

С целью эффективной организации исследовательской деятельности, следует структурировать ее содержание – выполнить моделирование.

В психолого-педагогической литературе «моделирование» – это метод познания, предполагающий, что, исследование объектов, познается

на их моделях, относится к основным элементам проектирования, происходит концептуальный анализ ситуаций:

- определенный образ будущего, с намерением достигнуть задуманного;

- выявляются тенденции развития (внимание к полезным тенденциям, тормозит ограничивающие тенденции) [9, с. 69].

Моделирование, целесообразно применять в случае, когда затруднено познание исследуемого феномена, при этом, создается искусственная, повторяющая основные характеристики феномена – модель [12, с. 24].

Модель, с французского переводится, как «мера, образец, норма»; в научной методологии – это «аналог, схема, структура, знаковая система»; концептуально-теоретическое образование, созданное в культуре человека, как проекция на фрагменты природной или социальной реальности [9; 12].

Построение модели, начинается с целеполагания – «обдумывания желаемого образа и построения цели» [12, с. 151], последовательность этапов целеполагания, способствует формированию опыта и навыка правильно определить цель, контролировать ее достижение [9, с. 69].

В рамках системного подхода к процессу «целеполагания», по мнению В.И. Долговой, актуален метод планирования «Дерево целей» [12], носящий инновационный характер, демонстрирующий, наиболее информативный, структурированный анализ исследуемого явления.

Метод «Дерево целей», основан на теории графов (раздел дискретной математики); впервые, в психологии метод был применен, в научной школе К. Левина, в исследовании структуры динамического поля, в процессе группового взаимодействия; теоретически схема построения такова, что есть траекторные дуги, задающие вектор движения к намеченным стратегическим целям, при этом есть точечные компоненты, выражающие достижение тактических целей, и отражающие степень приближения к заданным целям по заданной траектории [12].

Перейдем к описанию структуры «Дерева целей». В вершине «дерева», располагаем генеральную цель – основа детальности в осознании ее цели (целенаправленность), при этом, программируется результат деятельности. Ветви «дерева», содержат ряд подцелей, способствующей продвижению к достижению результата.

Конструирование модели разворачивается в последовательной декомпозиции, следуя правилам:

- цель формулируется, как желаемый результат (описание не включает действия по его достижению);
- в формулировке главной цели заложено описание конечного результата;
- содержание главной цели рассредоточивается в иерархической структуре подцелей в порядке, при котором достижение подцелей каждого следующего уровня, есть необходимое и достаточное условие достижения целей этого уровня;
- каждая подцель независима, и не выводима друг из друга;
- декомпозиция завершается по достижении конкретного уровня, именно, когда не требуется дальнейших пояснений, и можно приступать к реализации сформулированной подцели [12].



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра

Согласно рисунку 1, генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра.

1. Осуществить теоретический анализ проблемы формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

1.1. Проанализировать понятие жизнестойкость в теории психологии.

1.1.1. Охарактеризовать основные подходы к проблеме жизнестойкости в психологии.

1.1.2. Провести теоретический анализ, разработанной С. Мадди модели жизнестойкости.

1.2. Охарактеризовать становление жизнестойкости в подростковом возрасте.

1.2.1. Охарактеризовать возрастные особенности подростков.

1.2.2. Выявить специфику жизнестойкости подростков.

1.3. Теоретически обосновать целесообразность модели формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра.

1.3.1. Сформулировать цели и представить схему целеполагания формирования исследуемого феномена.

1.3.2. Графически изобразить модель формирования.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра.

2.1. Спланировать этапы, определить методы и методики.

2.1.1. Проанализировать выбранные этапы.

2.1.2. Охарактеризовать методы и проанализировать выбранные методики.

2.2. Дать психологическую характеристику выборке испытуемых, проанализировать полученные результаты.

2.2.1. Дать характеристику группе подростков, участвующих в исследовании.

2.2.2. Осуществить психологическую диагностику, определить уровень жизнестойкости, самоэффективности, и выраженность личностных черт у подростков, констатацию результатов, и их анализ.

2.2.3. Проанализировать корреляционные связи жизнестойкости, включая само-эффективность и личностных особенностей.

2.2.4. Провести факторный анализ.

3. Организовать опытно-экспериментальную деятельность.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

3.1.1. Создать и разработать программу.

3.1.2. Провести программу формирования.

3.2. Повторить диагностику уровня жизнестойкости и ее компонентов, диагностику ощущения само-эффективности, и проанализировать результаты исследования.

3.2.1. Провести диагностику жизнестойкости и самоэффективности.

3.2.2 Провести сравнительный анализ, полученных результатов, сделать вывод.

3.3. Разработать и презентовать технологическую карту внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику.

3.3.1 Составить технологическую карту.

3.3.2 Подготовить рекомендации родителям.

3.3.3 Разработать рекомендации педагогам.

3.3.4 Разработать технические советы подросткам.

В моделировании, когда этап целеполагания пройден, мы переходим к построению структуры, и поэлементного состава модели формирования, которая представлена на рисунке 2.

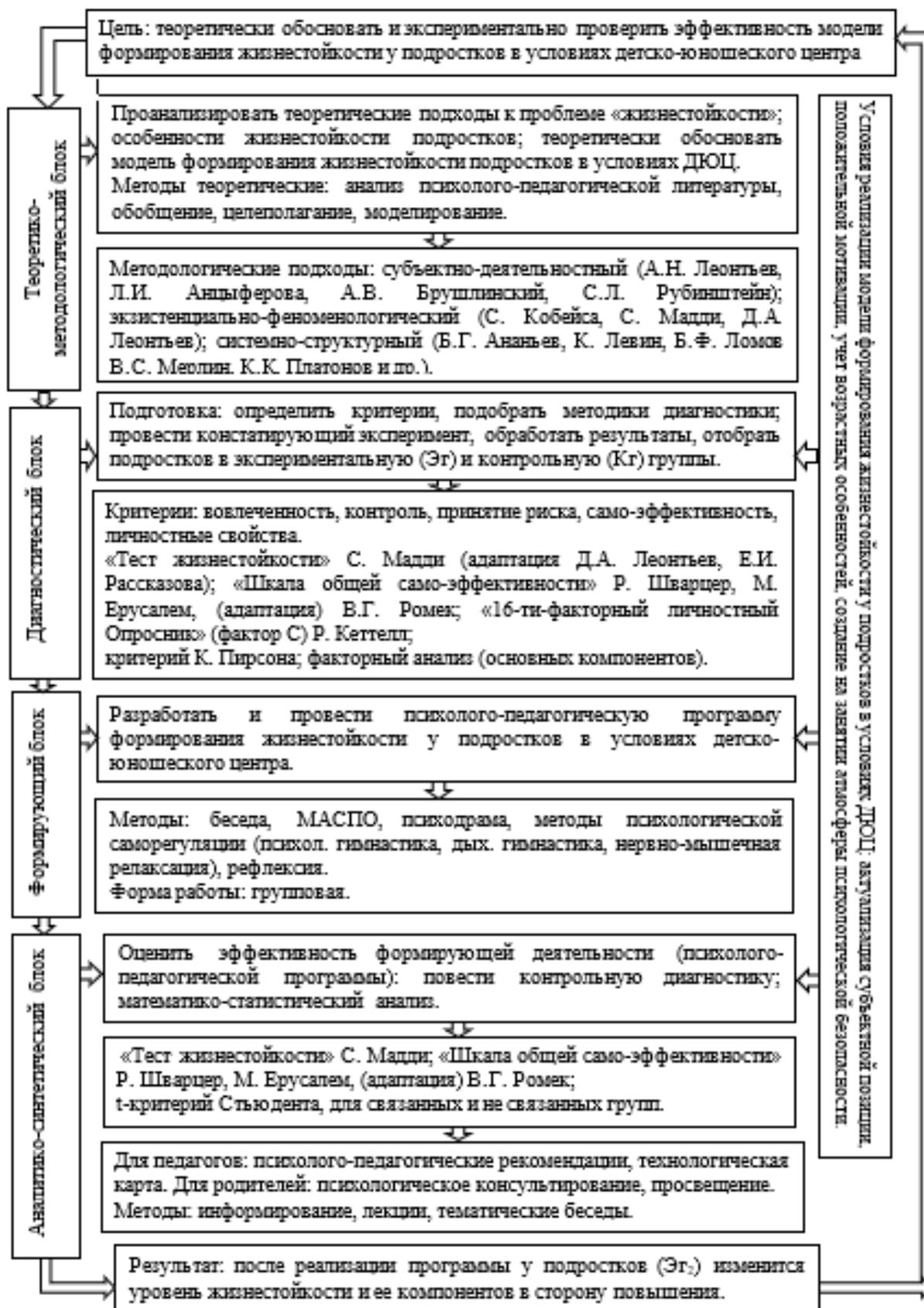


Рисунок 2 – Модель формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра

Прослеживается (рис. 2) инвариантность составляющих модели (цель, принципы), и вариативность (методы, методики, средства достижения задач каждого уровня), что характеризует целостность, представленной модели, взаимосвязанность ее компонентов, и структурированность блоков.

Теоретико-методологический блок, содержит анализ научных исследований: изучение фактов об объекте исследования (жизнестойкость), включает анализ и сравнение научных подходов и принципов к предмету исследования, изучаются, выявленные в исследованиях закономерности и специфика жизнестойкости подростков; проводится обобщение изученного материала; теоретическое знание, позволяет переносить выводы, проектировать: выдвигается гипотеза исследования, целеполагание, позволяющее осуществить процесс моделирования.

Диагностический блок, включает процесс взаимодействия экспериментатора и испытуемых – вся выборка испытуемых, участвует в процедуре психодиагностического обследования. Подростки, последовательно, выполняют задания, тестируются основные параметры жизнестойкости, их личностные особенности. Массив полученных данных, обрабатывается психологом, сводится в таблицы, строятся графики, осуществляется статистическая обработка результатов, анализ, интерпретация, обобщение. Для дальнейшего проведения параллельного эксперимента, выборка разделяется методом попарного отбора на две группы: экспериментальную (ЭГ), и контрольную (КГ); критерием разделения является, уровень жизнестойкости; в итоге, разделения группы (ЭГ) и (КГ) не должны иметь статистически значимых различий по критерию «жизнестойкость».

Формирующий блок, требует больших усилий от экспериментаторов, направлен на создание экспериментальной деятельности, способствующей процессу формирования. Создается психолого-педагогическая программа формирования, структурированная целью, задачами, принципами, методами, формами, средствами, с учетом выявленных факторов.

Реализация программы, следует структуре и логически обоснованному тематическому плану занятий.

К основным задачам экспериментаторов относят: мотивацию подростков, обучение навыкам когнитивной переоценке проблем (снижение значимости), психологической саморегуляции, саморефлексии, коммуникативным навыкам (взаимодействия, обратной связи).

Аналитико-синтетический блок, начинается с повторного проведения психологических диагностик («Тест жизнестойкость», «Шкала общей самоэффективности») в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах, при этом (КГ) не участвует в эксперименте. Цель такой процедуры, состоит в проверке эффективности разработанной программы: выясняем есть ли различия в результатах обеих групп по тестируемым переменным; в случае, когда сдвиг статистически значим (повысился), можно говорить об эффективности реализованной программы. Синтез, полученного опытным путем знания обобщается; формируется карта внедрения в педагогическую практику; составляются рекомендации по повышению уровня жизнестойкости у подростков детско-юношеского центра.

Таким образом, модель формирования теоретически обоснована, графически представлена. Отметим, инвариантность (цели, принципы) и вариативность (методы, методики, средства) данной модели формирования, что характеризует ее целостность и взаимосвязанность компонентов.

Выводы по главе 1

Базовая идея жизнестойкости – этакая «психологическая живучесть», сфокусирована на человеке и его возможностях, именно, оптимальное обращение к собственным психологическим возможностям, позволяет человеку в тяжелые моменты, найти опоры в собственных силах, противостоять сложным обстоятельствам, оставаясь верным самому себе.

Три компонента сопутствуют жизнестойкости: вовлеченность – открытость человека миру и активное взаимодействие с ним; контроль –

собственная ответственность; принятие риска – это сложный выбор между «неизвестным» и «неизменным» бытием.

Подростковый возраст, отмечен интенсивным формированием основных компонентов жизнестойкости. Подросткам присуще отстаивать свою модель взрослости, это чувство острой потребности в самостоятельности, начиная с физиологической перестройкой организма, подростки вступают в сенситивный для возраста этап потребности развития субъектных качеств, инициируя процессы, связанные с жизнестойкостью

Согласно исследованиям, в становление жизнестойкости подростков значима роль эмоционального интеллекта, и когнитивной оценки происходящего; несформированность смысловой сферы, провоцирует замену жизнестойкого поведения агрессивными проявлениями (сопряжено с импульсивностью, желанием манипулировать, пессимизмом, фокусировкой на мрачных сторонах жизни); выбор подростков носит стихийный, иррациональный характер, и не связан с рефлексией; ценностной детерминантой жизнестойкости в среде подростков является «доброта»; развитие жизнестойкости не зависит от гендерной принадлежности подростков.

Наше исследование проводится в среде дополнительного образования, современные тенденции которого, ориентируют: подготовить личность, умеющую адаптироваться самостоятельно преодолевать трудности, принимать решения.

Мы теоретически обосновали и графически изобразили (представили) модель формирования жизнестойкости подростков детско-юношеского центра, которая характеризуется своей целостностью, логической последовательностью и взаимосвязанностью элементов.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследовательскую деятельность следует проводить поэтапно, что позволит ее структурировать, мы разделили исследование на три этапа, ожидая, достижения логически выверенного результата.

Поисково-подготовительный этап, направлен на работу с психологическими информационными источниками (текстовая, электронная литература, видео-конференции и др.); изучается определение проблемы исследования, и различные подходы к этой проблеме; определяется специфика становления жизнестойкости подростков; факторы и способы развития этого феномена у подростков; теоретически обосновываются методологические и диагностические составляющие исследования (подобраны методики). с учетом возрастных характеристик подростков, и согласующихся темой).

Опытно-экспериментальный этап, направлен на констатирующую и формирующую экспериментальную деятельность. Цель констатирующей деятельности: выявить исходное состояние проблемы исследования; включает комплекс методов и методик, (тестирование подростков, обработку результатов, сведение их в таблицы, графические рисунки); цель: провести программу формирования, подготовить комплекс рекомендаций, внедрять полученные результаты в психолого-педагогическую практику (написание статей, обсуждение результатов на семинарах и научных конференциях).

Контрольно-обобщающий этап, направлен на статистический анализ (описательный, математический), при этом, весь полученный массив данных, подвергается анализу качества и количества показателей, сравнивается, синтезируется, обобщается, и интерпретируется – это

позволяет структурировать научно-объективный материал для доказательства или опровержения, выдвинутой на этапе теоретического поиска (когда нет готовых ответов, на вопросы, поставленные в исследовании) гипотезы исследования, и выдвижение новых гипотез (в случае не состоятельности проверенной).

Методы, использованные на каждом этапе исследования:

- теоретические: методы анализа и обобщения информационных источников, построения гипотезы;
- эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование;
- математико-статистические методы: описательная, первичная обработка данных; корреляционный анализ К. Пирсона; факторный анализ (главных компонентов); t-критерий Стьюдента.

Охарактеризуем методы:

Анализ – «analysis», в переводе с греческого «разложение, расчленение»; методология психологического анализа развивалась из философских систем, с опорой на общенаучные принципы познания, общие психологические положения о субъекте, учитываемы связи внутреннего и внешнего, специфика психологических закономерностей, того или иного вида деятельности [49]. Метод анализа литературы – процесс, изучения поднятой в исследовании проблемы, разделение, которой на ряд частных проблем (все они часть целого), во-первых, позволяет, расширить познание о проблеме [9], во-вторых, вычленив ее инновационные аспекты.

Специфика психологического анализа заключена в самом объекте, ведь он может выступать, как психическая реальность, процесс, состояние, свойство человека [49, с. 27]. Синтез противоположен анализу, но связанный с ним процесс, так объединяя части, можно получить что-то новое (научный подход к проблеме, новую систему знаний), обновления внедрять в практику [49, с. 459].

Обобщение, как мыслительная операция, объединяет сходные предметы и явления по общим признакам; С.Л. Рубинштейн, отмечал тесную взаимосвязь с абстракцией, по сути, это две стороны единого мыслительного процесса, направленные на раскрытие связей, отношений, продвигающие мысль к «глубокому познанию объективной реальности», соотнося с существенными свойствами и закономерностями [49; 54].

Обобщение понятия, обозначается, как эмпирическое, если сопровождается сравнением; совмещение с анализом эмпирических данных, обобщение, как видение в целостном процессе значимых внутренних связей – это теоретическое обобщение или понятие [49].

Методически целесообразным считается проводить эксперимент, если исследователем выдвинута гипотеза, и известны ее элементы, которые подлежат проверке. Эксперимент (англ. experimental method), заранее планируется, организуется исследователем, метод предполагает изменение исходной ситуации, в которой находятся испытуемые [49, с. 556].

Мы проводим констатирующий эксперимент, заключающийся в измерении психологических показателей, фиксации фактических, исходных состояний испытуемых [49, с. 210].

Специфика формирующего эксперимента, заключается в активном воздействии на испытуемых, при этом исследователь оперирует экспериментально подготовленной ситуацией, предполагающей положительные, развивающие изменения [54, с. 283].

Одним из диагностических, стандартизированных методов измерения в психологическом исследовании является тест (тестирование), в процессе краткого испытания (вопросы, задачи, или экспериментальные ситуации, искусственно созданные), исследователь обрабатывает показатели (распределяет по шкале значений, считает результаты), которые отражают психические свойства, или состояния человека [9].

Поиск любых связей между эмпирическими показателями, интересует исследователя, как для теоретического познания, так и для учета в практике.

В задачи эмпирического исследования, практически всегда включают анализ связей между признаками, в нашем исследовании мы проведем корреляционный анализ – «корреляция» (взаимная связь), «корреляционная связь» или «корреляционная зависимость» [16]. Корреляционный анализ (Критерий К. Пирсона), который мы будем применять к измерению переменных, дает возможность вычислять и анализировать, следующее:

- пропорциональность изменчивости двух переменных в одной выборке;
- установить форму связи между двумя величинами;
- отметить силу или слабость корреляционной связи. [16, с. 207].

Корреляционная связь со знаком «+», обозначает прямо пропорциональную (положительную) связь, когда повышение показателей одной из переменных, повышает показатели связанной переменной; связь считается обратно-пропорциональной (отрицательной), большее значение показателей одной переменной, провоцирует снижение показателей другой связанной переменной [16, с. 208].

Факторный анализ – это статистический метод, для обработки большого массива данных, и сведение их к ряду факторов, тем самым уменьшая «сжимаемая» информацию. Фактор, представляется, как латентная переменная, в которой скрыта конструкция, состоящая из набора переменных, сильно коррелирующих между собой.

Алгоритм факторного анализа, следующий:

1. Для всех переменных, участвующих в анализе, вычислить корреляционную матрицу.

2. Извлечь факторы. Процесс извлечения факторов – факторизация матрицы, которая показывает, какие переменные включает каждый фактор, ее вес (минимальный равен 0,4).

3. Выбрать факторы; с целью, создания упрощенной структуры, осуществить их вращение. Переменные со значением выше (0,4), «принадлежат» фактору. Целью вращения «ротации факторов» заключается

в получении простой структуры; при этом большое значение нагрузки каждой переменной случается только по одному фактору, а в остальных факторах она сравнительно мала. Значение нагрузки соответствует пределам от -1 ; до 1 ; подобно связям в корреляционной матрице, нагрузка отражает связь между переменной и фактором.

4. Интерпретация факторов. Принято, представлять матрицу в таблице, где факторы занимают столбцы, а переменные – строки [16, с. 274].

Психологическая диагностика нашего исследования, представлена тремя методиками в ПРИЛОЖЕНИИ 1, охарактеризуем их:

1. Тест «жизнестойкости» С. Мадди [32], – измеряется уровень (потенциал) жизнестойкости у подростков.

В основу, данной методики вложены разработки нескольких тестов («Оценки жизненных целей» М. Хана, «Локус контроля» Дж. Роттера, «особенностей личности Д. Джексона, тест отчуждения С Мадди), перечисленные тесты содержательно соотносятся с компонентами жизнестойкости [36].

Отмечено, три направления исследования жизнестойкости:

- поиск психологических переменных;
- в случае исследования проблемного или нарушенного характера личности;
- обоснование различия между проблемной личностью и личностью с позитивными характеристиками в связи с жизнестойкостью;
- клинические проявления, и вызванные в связи с ними поведенческие реакции [32, с. 8].

Тест включает 45 утверждений, испытуемый определяет степень своего отношения к данным утверждениям, по 4-балльной шкале Ликкерта; обработка результатов заключается в подсчете и установлении уровней каждого компонента, в итоге путем их сложения мы получаем общий уровень жизнестойкости испытуемого.

В ходе разработки адаптированной, русскоязычной версии теста на жизнестойкость, ученые (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), пришли к выводу о динамической структуре жизнестойкости – каждый компонент жизнестойкости вносит свой вклад в когнитивную переоценку личностью происходящего, складывающаяся единая установка преодоления, приводит к выбору индивидом жизнестойкой копинг-стратегии, авторы обосновывают стратегии, вызывающие позитивную переоценку случившегося, умением индивида распознать, понять, смысл, и подчеркивают, что это «результат взаимодействия всех трех компонентов» [32, с. 46].

2. Шкала общей самооффективности (немецкая версия), разработанная в 1981 году, Р. Шварцером, и М. Ерусалемом, позволяет выявить уровень ощущения личностной эффективности; по мнению А. Бандуры термин само-эффективность, достаточно понятен, значительным представляется не объяснение, а целенаправленная коррекция личности; автор акцентировал внимание исследователей на том, что умелое использование даже более чем скромных способностей человека, дает возможность достигнуть высоких результатов – убежденность в своей способности выполнить что-либо, существенно влияет на поведение.

Шкала включает 10 прямых вопросов, испытуемый определяет степень своего отношения к данным утверждениям по 4-балльной шкале согласия, в итоге, суммарный балл, отражает степень субъективного ощущения личностной эффективности [75].

Диагностируя, уровень самооффективности у подростков, по сути, мы исследуем такие показатели, как их самосознание и самооценку способностей действовать в стрессовых, проблемных ситуациях; положительно развитая когнитивная оценка своей эффективности, позволит подросткам, проблемы воспринимать, как преодолимые вызовы, что соотноситься с жизнестойкой личностной позицией. Напротив, низкий

уровень показателя само-эффективности, можно сравнить с депрессией, чувством беспокойства, беспомощности, у такого индивида может выявиться низкая самооценка, сопровождающаяся пессимистическим настроением, неверие в свои способности к достижениям.

3. Многофакторный опросник (16-PF) разработка Р.Б. Кеттелла, представителя факторной теории личности, опросник позволяет провести все виды испытаний (решение теста, проекция отношения к чему либо, и оценка различных явлений) – ученый создал диагностический инструмент изучения особенностей, и анализа структуры личности; при этом автор рекомендовал относиться к факторному анализу, как к методу определения основных свойств личности, а не как к способу упорядочивания полученных показателей.

Методика охватывает сферу личности, и ориентирована на выявление относительно независимых 16 факторов, каждый из которых носит условное название с психологическим содержанием, считается, что между чертами личности вероятно, наличие отдельных устойчивых связей; в каждом факторе отражена некоторая реальная система ее обобщенных черт, для Р.Б. Кеттелла, понятие «черта», чрезвычайно значимая, «ментальная структура» наблюдаемая за поведением, отвечающая за его согласованность [48].

Для достижения поставленных задач, мы выбрали из шести вариантов опросников, форму «С», которая подходит для испытуемых с нормальным образованием, начиная со среднего, и требует меньше временных затрат; 105 вопросов носят обобщенный характер, и выстроены с промежутками от самооценочной к проективной последовательности ответов, обеспечивая большую их адекватность; к преимуществу данной формы, можно отнести измерение самооценки (MD) личности.

Стоит отметить, целесообразность интерпретации сочетаний факторов, группируя их в симптомокомплексы личностных свойств (коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных, регуляторных),

при этом, включая в анализ средние значения, интерпретируемых факторов наравне с полюсными.

В нашей работе мы будем учитывать следующие показатели:

- по группе коммуникативных свойств (факторы: А – замкнутость / общительность, Н – робость / смелость, Q₂ – конформизм / неконформизм);
- по группе интеллектуальных свойств (факторы: В – интеллектуальность, Q₁ – радикализм);
- по группе эмоциональных свойств (факторы: С – эмоциональная устойчивость, О – тревожность, Q₄ – напряженность);
- по группе регуляторных свойств (факторы: Q₃ – самоконтроль, G – нормативность).

Таким образом, исследование запланировано в три этапа, позволяющих осуществить теоретический поиск информации, подготавливая, опытно-экспериментальный этап, в результате проведения которого, будут получены и обобщены данные исследования, и проверена достоверность гипотезы. Дана характеристика теоретических и эмпирических методов психологического исследования, выбор методик исследования жизнестойкости подростков, теоретически обоснован.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования

Исследовательская деятельность, проходила в МБУДО «ДЮЦ», г. Челябинск, участники исследования это 105 подростков, средний возраст выборки составляет 15,5 лет.

Подростки занимаются в творческих и спортивных объединениях; большинство подростков занимаются в объединениях более трех лет.

Распорядок дня подростков регламентирован расписанием школьных занятий, и занятий в объединении.

Согласно, высказываниям педагогов, ведущие мотивы подростков, занимающихся в творческих, спортивных и прикладных объединениях

разносторонние (от потребности выступать на публике, до создания креативного продукта, и возможности заявлять о своих уникальных способностях).

Психологический климат в объединениях, носит соревновательный дух, присутствует здоровый юмор, чувствуется контактность и открытость, сработанность подростков.

В основе взаимоотношений в группе, педагоги отмечают доверие и сотрудничество, уважение к педагогу; подростки хорошо ориентируются в отношениях (знают от кого, что можно ожидать) – это позволяет подросткам, активно взаимодействовать с группой; можно с уверенностью сказать о групповой сплоченности (особенно в танцевальных коллективах), отношения выверены временем.

Эмоционально-волевая сфера группы, соответствует подростковому возрасту, подростки могут испытывать перепады настроения (грустить, обижаться, веселиться), однако, занятие любимым делом стабилизирует их импульсивность, подростки проявляют эмоциональную сдержанность.

Подростки проявляют уважение к своим педагогам, выполняют их задания, рекомендации, совместно готовятся к конкурсам, выступлениям, активно участвуют в общих мероприятиях центра.

В ходе общения с педагогами и подростками, мы выяснили, что подростки чувствуют себя хорошо, безопасно, удовлетворены условиями образовательной среды центра; педагоги отметили сработанность и групповую сплоченность подростков центра, их умение работать на общую цель, творческое самовыражение.

Проанализируем результаты тестов, исходя из данных в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1. В процессе анализа результатов по методике «Тест жизнестойкости» (С. Мадди), мы установили распределение компонентов структуры жизнестойкости, по уровню их выраженности у подростков, обработанные и проанализированные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты распределения подростков по уровням сформированности жизнестойкости (методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); N-105 чел.

Уровень жизнестойкости	Жизнестойкость		Вовлеченность		Контроль		Принятие риска	
	Чел-к	%	Чел-к	%	Чел-к	%	Чел-к	%
высокий	17	16	9	8	13	12	30	29
выше среднего	36	34	27	26	32	31	40	38
ниже среднего	25	24	27	26	44	42	19	18
низкий	27	26	42	40	16	15	16	15

Из представленных (табл. 1) данных, мы отмечаем асимметричность распределения выборки по каждому из компонентов жизнестойкости, при этом заметим, что уровни «низкий» и «ниже среднего» преобладают в данном распределении. Это относится к показателям «контроля» – что позволяет охарактеризовать подростков, как зависимых от внешних обстоятельств, испытывающих затруднения в адаптации к изменениям, которые несут для них стресс, проявляющих пассивность в процессе жизнедеятельности, неуверенных в собственных силах, избегающих трудности и упускающих свои возможности. В структуре жизнестойкости подростков доминирует переменная «принятие риска» (выбор).

У большинства нашей выборки общие показатели жизнестойкости отклоняются от среднего уровня в сторону снижения, так подростки, чей уровень жизнестойкости низкий, могут быть зависимы от внешних обстоятельств, им сложнее адаптироваться к изменениям, они не стремятся, вообще что либо менять, так как любое изменение несет для них стресс, которому они не способны противостоять, им комфортнее находиться «под крылышком» в зависимых отношениях; менее остро данные характеристики проявляются на уровне ниже-среднего. Значения показателей жизнестойкости на уровне выше-среднего (и выше), может говорить об активной позиции подростков нашей выборки, обладающей жизнестойкости [42], ресурсное состояние, позволяет смотреть на мир, как на возможности – в трудных ситуациях действовать по принципу

«трансформировать» ее; по мере преодоления «заданных обстоятельств», в итоге, формировать навык «преодоления самого себя» [31].

Динамический элемент «вовлеченность» у большинства подростков отклоняется в сторону снижения, это может говорить о познавательной пассивности, не включенности в жизненные процессы, возможно, подростки не могут сконцентрировать свое внимание, их интерес, оказывается рассеян в информационном пространстве. В ситуациях решения трудных задач, где необходима концентрация на цели, и включенность в процесс, такие подростки, скорее не будут бороться со сложностями, им привычнее «плыть по течению» [Цит. по: 42].

«Контроль», также у большинства отклоняется от среднего в сторону снижения, такие подростки предпочитают быть пассивными, возможно потому, что не надеются на собственные силы, избегают сложностей, не уверены в своих силах, повлиять на ход событий, что характерно, как проявление «собственной беспомощности» [Цит. по: 69]. Подросткам с уровнем выше среднего и высоким свойственно контролировать процессы, удерживать фокус внимания, понимать смысл происходящего, возможно, это исходит из их убежденности в способности влиять на результаты своей деятельности, что присуще поведению самостоятельной личности [18].

«Принятие риска», в нашей выборке, изменяет тенденцию, так у большинства подростков уровень отклоняется в сторону выше среднего (и выше), в этой связи, можно характеризовать подростков, как не боящихся столкнуться с «вызовами» жизни; принимая нежелательные события, как персональный вызов, испытание, послание от внешнего мира такие подростки, учатся воспринимать смысл происходящего. Выбор подростками «неизвестности» – выбора будущего, хотя и несет для них тревогу неопределенности, но может расширить познания подростков, дать им новый опыт и перспективы. Подростки, чей уровень снижен, скорее всего выбирают «неизменность» – новое их пугает; отказываясь, таким образом, от будущего – подростки могут ощущать чувство вины, за

упущенные возможности. Превалирующий у подростков «принятие риска» (выбор), носит скорее, иррациональный характер, и не сопровождается рефлексией самооценки [5; 8].

В ходе тестирования и анализа показателей ощущения самоэффективности подростков, мы констатировали следующие результаты, представленные графически на рисунке 1.

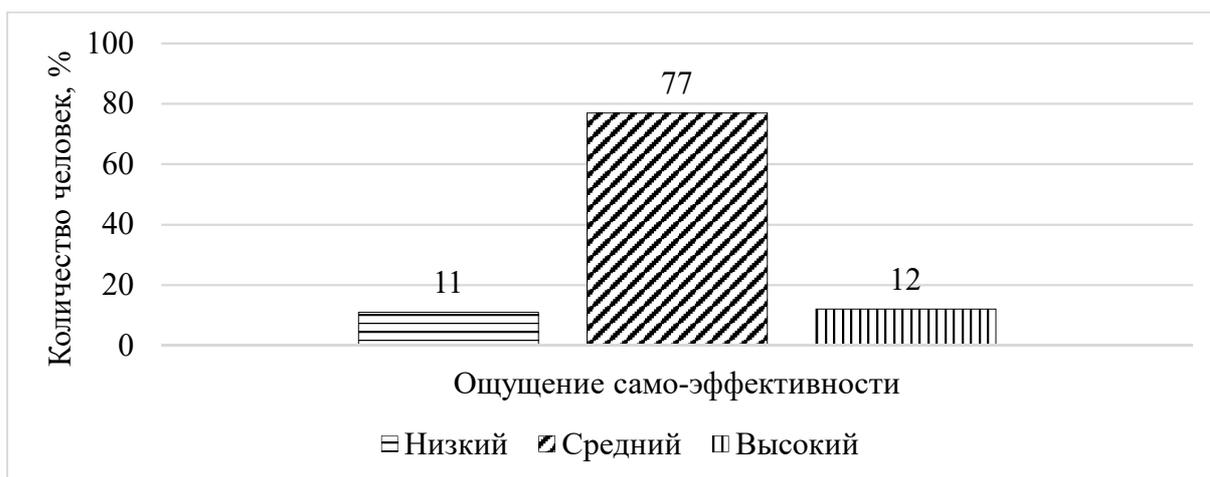


Рисунок 3 – Результаты распределения по уровню ощущения самоэффективности у подростков, по методике «Шкала общей самоэффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В.Г. Ромек, %

В соответствии с рисунком 1, у подростков превалирует значение среднего уровня ощущения самоэффективности – это указывает на общую неуверенность в эффективности своей деятельности; подросткам может быть не свойственно в полной мере доверять своим способностям, ожидание успеха, скорее всего, они заменяют на простое ожидание результата, и не пытаются превзойти успех своей деятельности.

Подростки, с низким уровнем ощущения самоэффективности, скорее всего, не верят в то, что смогут самостоятельно справиться с деятельностью, их сопровождает чувство беспомощности, и пессимистические настроения, они не проявляют настойчивости, часто сомневаются, самооценка их занижена, они более тревожны, заранее обесценивают свои действия.

Подростков с высокими показателями по шкале само-эффективности, отличает умение сфокусировать внимание на сильных сторонах своей личности, они более упорны в деятельности, могут выбирать сложные

задачи, при этом ожидают от себя успехов, самое главное верят, и предвосхищают результат собственных усилий.

В процессе анализа результатов исследования личностных особенностей, установлено, распределение по уровню их выраженности у подростков, данной выборки, результаты показаны в таблице 2, и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

Таблица 2 – Распределение коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных, регуляторных факторов личности у подростков, по методике «Многофакторный личностный опросник 16PF», автор Р. Кеттелл, адаптация: Э.С. Чугуновой, А.Н. Капустиной, %, N=105

Свойства личности		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Коммуникативные:				
A	замкнутость / общительность	68	22	10
H	робость / смелость	44	40	16
E	подчиненность / доминантность	11	61	28
L	доверчивость / подозрительность	3	52	45
N	прямолинейность / дипломатичность	20	66	14
Q ₂	конформизм / неконформизм	9	65	26
Интеллектуальные:				
V	интеллектуальность (низкая / высокая)	51	24	25
M	практичность / мечтательность	13	66	21
N	прямолинейность / дипломатичность	20	66	14
Q ₁	консерватизм / радикализм	64	27	9
Эмоциональные:				
C	эмоциональная нестабильность / стабильность	57	43	–
F	сдержанность / экспрессивность,	15	65	20
I	реализм / чувствительность	35	57	8
O	беспечное спокойствие / тревожность	5	59	36
Q ₄	Эго-напряженность (низкая / высокая),	88	10	2
Регуляторные:				
Q ₃	самоконтроль (низкий / высокий)	18	32	50
G	нормативность поведения	45	43	12
Вторичные факторы:				
F ₁	тревожность (низкая / высокая)	2	59	39
F ₂	интроверт / экстраверт	20	68	12
F ₃	сенситивность (низкая / высокая)	8	64	28
F ₄	конформность / независимость	10	60	30
MD	самооценка	19	78	3

Из данных в таблице 2, мы отмечаем асимметричность распределения выборки, по большинству показателей, и указываем на выраженность «низкого» уровня проявления положительных свойств личности у

подростков. Для большинства подростков выборки, свойственна необщительность, сдержанность, критичность и излишняя строгость оценки других, таким подросткам может быть сложно устанавливать межличностные контакты.

Выраженные низкие значения по шкале «интеллекта», можно отнести к неспособности мыслить абстрактно, сниженной оперативности мышления, такие подростки скорее понимают конкретную информацию, их мыслительные процессы чаще носят ригидный характер.

Выраженные низкие значения, указывающие на «эмоциональную нестабильность», позволяют говорить о излишней импульсивности, быстром отклике подростков на раздражители, при этом повышается их утомляемость, фрустрация.

Для большинства подростков не характерно проявлять смелость, их скорее можно охарактеризовать, как осторожных, с повышенной чувствительностью к угрозе, внимательно наблюдающих за другими, проявляющих деликатность (как гарантию безопасности), их не назовешь активными и предприимчивыми.

Большинство подростков склонны к консерватизму, безопасно чувствуют себя в привычной обстановке, подчиняются авторитетам, новые идеи скорее вызывают у них сомнения, в их действиях мало аналитики.

Высокие значения по фактору «самоконтроль», могут характеризовать подростков, как контролирующих эмоциональные проявления, поведение, проявляющих волю, действующих в границах социального одобрения.

Для подтверждения допущения гипотезы о наличии у подростков в нашей выборке связей компонентов жизнестойкости, включая самоэффективность и личностных особенностей, применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции К. Пирсона), который позволяет оценить степень согласованности (взаимосвязи) исследуемых показателей, не

опосредованный вмешательством исследователя. Результаты полученных коэффициентов корреляции отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости, коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных факторов личности (метод К. Пирсона), N=105

Показатели теста Р. Кеттелла	Показатели теста жизнестойкости				Шкала
	Ж	В	К	П. р	С-Э
Коммуникативные:					
Замкнутость/общительность	0,47***	0,47***	0,41***	0,29**	0,22*
Застенчивость/смелость	0,34**	0,34**	0,31**	0,18	0,20*
Подчиненность/доминантность	0,21*	0,18	0,23*	0,12	0,02
Доверчивость/подозрительность	-0,40***	-0,39***	-0,36**	-0,29**	-0,13
Прямолинейность/ дипломатичность	-0,22*	-0,24*	-0,17	-0,11	-0,09
Конформизм/нонконформизм	-0,47***	-0,48***	-0,38***	-0,34**	-0,27**
Интеллектуальные:					
Интеллектуальность	-0,06	-0,04	-0,05	-0,06	0,10
Практичность/мечтательность	-0,15	-0,11	-0,19	-0,10	-0,06
Консерватизм/радикализм	0,25	0,26	0,19	0,22	0,21
Эмоциональные:					
Эмоциональная стабильность/нестабильность	0,63***	0,58***	0,62***	0,42***	0,48***
Сдержанность/экспрессивность	0,22*	0,20*	0,21*	0,16	0,09
Практицизм/чувствительность	0,23*	0,29**	0,11	0,20*	0,17
Спокойствие/тревожность	-0,45***	-0,41***	-0,45***	-0,30**	-0,18
Расслабленность/напряженность	-0,23*	-0,26**	-0,16	-0,14	-0,09
Регуляторные:					
Нормативность поведения	0,34**	0,28**	0,28**	0,39**	0,20*
Самоконтроль	0,30**	0,21*	0,35**	0,21*	0,24*
Вторичные факторы:					
Тревожность	-0,60***	-0,57***	-0,57***	-0,39**	-0,33**
Интроверсия/экстраверсия	0,51***	0,50***	0,48***	0,32**	0,22*
Сензитивность/уравновешенность	-0,13	-0,21	0,00	0,09	-0,05
Конформность/независимость	-0,34**	-0,32**	-0,30**	-0,25**	-0,22*
Самооценка	0,59***	0,54***	0,52***	0,47***	0,19

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность.

Из табличных данных (табл. 3) мы констатируем, что у подростков нашей выборки (72%), компоненты жизнестойкости, включая само-эффективность и личностные особенности, коррелируют на уровне статистической значимости ($p \leq 0,05$). Наиболее выражены положительные связи между «жизнестойкостью» (включая компоненты) и «эмоциональной стабильностью, так же с «самооценкой» – чем выше уровень активности

подростков (взаимодействие с миром, расширение познавательного интереса, освоение новых, сложных ситуаций и т.п.), тем интенсивнее их сопротивляемость стрессу; выше, контроль над импульсами; чем выше, жизнестойкие установки (доверять себе, быть активным, даже сложных обстоятельствах), тем выше самооценка подростков.

Обширны связи, комплекса коммуникативных особенностей, так значимых для подростка в силу сенситивности периода – чем выше уровень общительности, тем выше уровень «жизнестойкости», включая все компоненты и само-эффективность; анализируя отрицательную связь «жизнестойкости» и дихотомией групповая «зависимость-независимость», мы констатируем, что чем ниже уровень «жизнестойкости», тем выше уровень отчужденности от группы, и наоборот, снижение дихотомии до уровня «зависимости» от группы, тем выше уровень «жизнестойкости», можно предположить, что подросткам, в проблемных ситуациях безопаснее и комфортнее присоединяться к референтной группе (активно обсуждать, принимать групповые решения), без одобрения которой, им еще не хватает решительности.

Отметим, что «жизнестойкость», включая каждый компонент не связаны с интеллектуальными особенностями подростков, следовательно, активность подростков, преодолевающие стратегии в поведении не зависимы от того. умеет ли мыслить подросток абстрактно или опирается лишь на конкретные схемы и точно поставленные задачи; отсутствует связь между «контролем» и диадой консерватизм-радикализм, видимо, подростки не связывают собственную активность, со способностью влиять, изменять, преобразовывать мир вокруг; данная позиция, соотносится с мнением А.Г. Асмолова, о том, что у подростков не развита активная само рефлексия, они не способны предвосхищать результаты собственных усилий [3].

Востребованный метод, позволяющий свести обширный эмпирический материал отдельных связанных переменных (компонентов,

установок, личностных особенностей), к нескольким существенным компонентам, формирующим жизнестойкость у подростков, нашей выборки, и классифицированным по степени их выраженности, является факторный анализ.

Подвергая корреляционные матрицы результатов всех методик факторизации с варимакс вращением, мы извлекли 7 факторов, которые являются доминирующими характеристиками жизнестойкости подростков детско-юношеского центра, и позволяют объяснить 68,64 % общей дисперсии, результаты показаны в таблице 4.

Таблица 4 – Объяснённая совокупная дисперсия

Компонент	Первичное собственное значение		
	Сумма	% дисперсии	Совокупный %
1	7,313	28,128	28,128
2	2,732	10,507	38,635
3	2,212	8,506	47,140
4	1,755	6,748	53,889
5	1,445	5,556	59,445
6	1,234	4,747	64,191
7	1,156	4,444	68,636

Каждый указанный (таб. 4) компонент (фактор), в результате процесса факторизации, сепарировал, и встроился в матрицу переменных (компонентов жизнестойкости), имеющих значимые нагрузки.

Степень весомости факторной нагрузки переменной, служит указанием на выраженность такой переменной в детерминации данного фактора.

Последовательно представленные в таблице факторные нагрузки переменных, выше установленного (0,4) критерия; это предоставляет нам возможность объединить их (понятийно и семантически), определить основные характеристики (концепты).

Развернутая структура факторного анализа массива данных показателей жизнестойкости, включая компоненты и личностные особенности, сведена в таблице 5, и представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

Таблица 5 – Повернутая матрица значимых факторных нагрузок компонентов проявления жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра, N = 105

Переменная	Фактор						
	1	2	3	4	5	6	7
Жизнестойкость	0,841						
Вовлеченность	0,771						
Самооценка	0,743						
Принятие риска	0,733						
Контроль	0,718						
Доверчивость/ подозрительность	-0,570						
Эмоциональная стабильность	0,461		0,605				
Спокойствие/тревожность	-0,440		-0,559				
Общительность	0,416				0,525		
Экстраверсия		0,891					
Смелость		0,687					
Доминантность		0,681					
Экспрессивность		0,621					
Тревожность			-0,813				
Расслабленность/ напряженность			-0,659				
Высокий самоконтроль			0,634				
Независимость				0,877			
Нонконформизм				0,673			
Мечтательность				0,593	0,489		
Чувствительность/ уравновешенность					-0,937		
Практицизм/ чувствительность					0,742		
Нормативность поведения						0,632	
Ощущение самоэффективности						0,561	
Консерватизм/радикализм						0,525	-0,403
Дипломатичность							0,692

Факторы: 1 – Коммуникативная стабильность. 2 – Социальная смелость. 3 – Эмоционально-волевая собранность. 4 – Самодостаточность. 5 – Сенситивность к миру. 6 – Когнитивно-поведенческая регуляция. 7 – Толерантность к традициям.

Первый фактор (табл. 5), является биполярным, представлен девятью дескрипторами, из которых часть с положительным (7 переменных), и часть с отрицательным (2 переменные) значениями. Охарактеризуем включенные переменные (значимые значения $\geq 0,7$): жизнестойкость, вовлеченность, самооценка, принятие риска и контроль. Наибольший факторный вес при этом получила, собственно, сама интегральная переменная

«жизнестойкость» (0,841), подразумевающая, способность личности трансформировать стрессогенные ситуации, в свои возможности, оставаясь активной; «вовлеченность» (0,771), наполняет первый фактор, такими характеристиками, как «включенность» в жизнь, стойкий интерес к происходящему, активный отклик на новые события, что значительно расширяет для подростков, поле их возможностей; «самооценка» (0,743), указывает на определенную зрелость, оценку своих сил, уверенность в собственных возможностях; «принятие риска» (0,733), как возможность, подростку исследовать свои умения, навыки, обогатить субъективный «опыт» (даже если он негативный), главное извлечь из него новое знание; «контроль» (0,718), как готовность подростка отвечать за себя.

Охарактеризуем переменные, включенные в первый фактор с меньшей нагрузкой (значимые значения $\geq 0,4$): подозрительность (-), эмоциональная стабильность, тревожность (-), общительность. «Подозрительность» (-0,570), известно, что полюс подозрительности – доверчивость, представляет собой открытость, уживчивость, подростки могут быть не завистливы, чувствовать собственную незначительность; «эмоциональная стабильность» (0,461), как отражение эмоциональной зрелости, устойчивости, таким подросткам, скорее всего, присуще выдержанность, ориентация на реальность); «тревожность» (-0,440), известно, что полюс «тревожности» – «спокойствие», представляет собой безмятежность, не боязливость, хладнокровие, что дает подросткам чувство уверенности в собственных силах – «спокойствие», на наш взгляд, подкрепляет удельный вес переменной «самооценка»; значение переменной «общительность» (0,416), характеризует легкость, непосредственность в установлении контактов, указывает на открытость подростков для контактов – «общительность», по нашему мнению подкрепляет удельный вес переменной «вовлеченность», включенность в жизнь.

Первый фактор (28,128%), несет наибольшую нагрузку в структуре жизнестойкости, раскрывая наибольшую часть суммарной дисперсии, что

дает основание позиционировать данное сочетание переменных, как ключевую группу взаимосвязанных качеств, определяющую другие показатели, функционирующие в модели жизнестойкости подростков, возводя его в ранг доминирующих факторов, влияющих на становление их жизнестойкости. Этот фактор направлен на открытость миру, доверие себе, и другому, мы обозначили, как «Коммуникативная стабильность» – это конструктивное отношение к себе и во взаимоотношении к миру.

Второй фактор, с долей дисперсии (10,507%), образован четырьмя дескрипторами, все с положительными (значимые $\geq 0,7$) значениями. Фактор можно интерпретировать, как установку на лидирующие позиции подростков, ориентированные на социальную активность, эмоциональную открытость контактам, объединяющие «экстраверсию» (0,891), «смелость» (0,687), «доминантность» (0,681), «экспрессивность» (0,621). Жизнестойким подросткам свойственно в любой группе устанавливать и поддерживать эмоциональный контакт, проявлять предприимчивость, готовность к риску, принятие неординарных решений, вовлекающих в свои идеи референтную группу – второй фактор, мы обозначили, как «Социальная смелость».

Третий фактор, с долей дисперсии (8,506%), образован пятью биполярными дескрипторами, из которых часть с положительным значением (2 переменных), и часть с отрицательным (3 переменные). Фактор можно интерпретировать, как эмоциональная собранность, подконтрольность своих эмоций и поведения, этакая сила воли; объединяющие фактор переменные: «высокая тревожность» (-0.813), полюсом которой является «низкая тревожность»; «напряженность» (-0,659), полюсом которой является «расслабленность»; «высокий самоконтроль» (0,634); «эмоциональная стабильность» (0,605); «тревожность» (-0,559), полюсом которой является «спокойствие»; Обобщая, мы резюмируем, что подросткам присуще добиваться того, что для него представляет интерес, именно в данный момент времени, действуя

по принципу «будет день – будет пища» (для размышлений), позволяет подросткам оставаться спокойным, расслабленным, повышая способность в нужный момент, быть эмоционально-собранным, стабильным. Мы обозначили третий фактор, как «Эмоционально-волевая собранность».

Четвертый фактор, с долей дисперсии (6,748%), образован тремя дескрипторами, мы интерпретируем их как самодостаточность и само творчество, объединяющих «независимость» (0,877), «нонконформизм» (0,677) и «мечтательность» (0,593), подросткам присуще творческое начало изнутри, возникающие идеи созревают, вынашиваются, и реализуются, при этом подростки не зависимы от чужого мнения, критика, выслушивается, но не нарушает творческий «поток». Мы обозначили четвертый фактор, как «Самодостаточность» («субъектность», «само актуальность»).

Пятый фактор, с долей дисперсии (5.556%), образован четырьмя дескрипторами, при этом доминирующий из них «уравновешенность» (-0,973) имеет отрицательное значение, полюс которого обозначен, как «сенситивность», вторая переменная в дихотомии «практицизм /чувствительность», увеличивает «чувствительность» первой (0,742), объединив с переменными «общительность» (0,525) и «мечтательность» (0,489), можно интерпретировать, как необходимость тонко чувствовать жизненные нюансы; эмпатия расширяет, знания подростков о состоянии окружающих, не задевая их «границ»; богатое воображение «сконструирует» приемлемые модели общения. Мы обозначили пятый фактор, как «Сенситивность к миру».

Шестой фактор, с долей дисперсии (4,747%), представлен тремя дескрипторами: «нормативность поведения» (0,632), «ощущение самоэффективности» (0,561), радикализм (0,525), мы полагаем, что подросткам свойственно выстраивать свою деятельность, следуя общественно-значимым нормам, им присуща деловитость, ожидание успеха от своей деятельности, аналитическое мышление. Мы обозначили шестой фактор, как «следование этическим нормам», «этическая направленность».

Седьмой фактор, с долей дисперсии (4,444%), представлен двумя биполярными дескрипторами: «дипломатичность» (0,692) и «радикализм» (-0,403), отрицательный полюс которого «консерватизм», мы полагаем, что подростки склонны к толерантному отношению к традициям, устоям общества, обозначили седьмой фактор, как «Толерантность к традициям».

Таким образом, статистически доказано, что жизнестойкость у подростков детско-юношеского центра характеризуется низкой динамикой развития основных показателей вовлеченности и контроля. Основные компоненты жизнестойкости подростков, имеют значимые корреляционные связи с личностными особенностями. Выявлены семь факторов, определяющих ключевые позиции формирования жизнестойкости подростков детско-юношеского центра. Для проверки эффективности опытно-экспериментальной деятельности, мы проведем параллельный эксперимент, разделив выборку (методом попарного отбора) на две группы: экспериментальную (Эг) – участвующую в эксперименте, и контрольную (Кг) – не участвующую в экспериментальной деятельности.

Выводы по главе 2

Исследование проходило в три этапа, в процессе констатирующего эксперимента, получены и обобщены данные о результатах: у большинства подростков отмечены тенденцией к ниже-среднему и низкому уровню жизнестойкости, включая компоненты; при этом «принятие риска» (выбор) у большинства, выражен на уровне выше среднего (и выше), скорее всего они осуществляют свой выбор спонтанно, иррационально, не рефлексировав адекватность своей самооценки, не соотнося с потенциалом возможного.

По шкале само-эффективности у большинства подростков выражен средний уровень своего ощущения, подростки не умеют в полной мере предвосхищать успех собственной деятельности. Личностные особенности подростков в нашей выборке, характеризуются низким уровнем проявлений, при этом ограничиваясь, такими чертами, как замкнутость,

ригидность мышления, эмоциональная нестабильность, консерватизм; статистически выявлено (корреляционный анализ), что у подростков нашей выборки существует (72%), значимых связи, каждого из компонентов жизнестойкости, включая само-эффективность подростков с их личностными особенностями.

Результаты математического анализа подтверждают доказанность первого и второго утверждения гипотезы (о низкой динамике основных показателей жизнестойкости, и о наличии коррелирующих с личностными особенностями связей).

Факторный анализ жизнестойкости подростков, позволил свести материал отдельных переменных (компонентов, установок), извлечь и выбрать 7 основных факторов, которые объясняют 68,64 % общей дисперсии. Все факторы ориентированы на установки открытости миру, коммуникацию, транслируют уверенность подростков, мы дали факторам следующие наименования: «Коммуникативная стабильность», «Социальная смелость», «Эмоционально-волевая собранность», «Самодостаточность», «Сензитивность к миру», «Когнитивно-поведенческая регуляция», «Толерантность к традициям». Разрабатывая программу формирования жизнестойкости, мы будем учитывать полученные результаты, и опираться на критерии отобранных факторов. С целью проверки эффективности экспериментальной деятельности, проведем параллельный эксперимент, воздействуя на экспериментальную группу, при этом контрольная группа – не участвует в программе.

Повышение ресурсов жизнестойкости подростков, нам представляется возможным, в силу сензитивности возрастного периода, через развитие положительных личностных черт и установок, средством реализации выступит программа формирования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ЦЕНТРА

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

Цель программы: повысить уровень жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра.

Задачи программы:

1. Организовать условия психологически-безопасного взаимодействия подростков на занятиях.

2. Мотивировать подростков к активному освоению жизнестойких установок, и обогащению своих ресурсов.

3. Формировать представление подростков о ресурсном потенциале жизнестойкости, и ее интегральных компонентах («вовлеченность», «контроль», «принятие риска», само-эффективность).

4. Развивать умения и навыки подростков к конструктивному преодолению (стресс, конфликт, неопределенность), установка на развитие и использование личностного потенциала.

5. Актуализировать представление подростков о ценности само рефлексии, ее влиянии на жизнестойкие установки; способствовать освоению навыка само рефлексии у подростков.

Основные принципы:

1. Принцип субъектности – активная позиция субъекта, приводит к изменению сознания. психики в процессе деятельности [56].

2. Учёт ведущих видов деятельности – способствует изменению сознания, психики в процессе формирования.

3. Единство аффекта и интеллекта – за мыслью обязательно находится «аффективная и волевая» составляющая (Л.С. Выготский); в эмоциях «ядро», индивидуальность, при этом субъективная регуляция поведения и

деятельности осуществляет личность в единстве с познавательными процессами, переживание – есть «единица развития» (А.В. Запорожец).

4. Рефлексии всякой деятельности – мало пережить эмоционально, необходимо еще и передумать, В.П. Зинченко точно подметил о «мыслящем переживании», наполняющем форму «невербального живого знания» осмысленным содержанием, пониманием [Цит. по: 42].

Реализация (апробация) программы осуществлялась на базе МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинска.

В ходе проведения параллельного эксперимента, выборку подростков разделили на две группы (методом попарного отбора); была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), и контрольная группа (КГ). К участию в программе, была приглашена экспериментальная группа (52 подростка), при этом контрольная группа (52 подростка) не участвовала в программе.

Рекомендуема, оптимальная численность 6-12 подростков, для эффективной групповой работы.

Адресат программы: подростковый возраст, от 14 до 16 лет, без гендерных ограничений.

Теоретико-методологическим основанием программы служат идеи личностно-ориентированного подхода, выдвинутые представителями гуманистической психологии (К.Р. Роджерсом, А.Х. Маслоу, 1960 г.), основной задачей, ставилось изменить представление о человеке и его природе, главная функция состоит в обеспечении целостной ориентировки в мире с позиций интересов самого человека; отечественные ученые (методологи) обосновали ряд принципов, которые способствуют раскрытию личностно-ориентированного подхода: детерминизма, системности и целостности, развития, единства сознания и деятельности, сознания и общения, личностный принцип (Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский и др.).

Нормативно-правовым основанием для разработки и проведения программы, являются документы, перечисленные в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Программа составлена из адаптированных (к теме жизнестойкости) упражнений, техник, приемов, в основе которых работы М.Р. Битяновой, И.В. Вачкова, М. Кипниса, К. Фопеля.

Программа включает три структурированных этапа:

1. Ориентировочный этап, цель: проинформировать подростков о цели, задачах и правилах проведения занятий, включает принятие подростками групповых правил, настрой на продуктивную деятельность, и актуализации проблемы жизнестойкости, (1 занятие).

2. Формирующий этап, цель: выработка практических умений и навыков (установок, убеждений), направленных на повышение жизнестойкости (12 занятий).

3. Завершающий этап, цель: проанализировать, обобщить полученный опыт, положительная установка, (1 занятие).

Структура занятия:

1. Информационно-мотивационный блок. Цель: просвещение подростков об основных понятиях жизнестойкости и ее составляющих, настрой на групповую работу, мотивация.

2. Практико-ориентированный блок. Цель: развивать у подростков умения и навыки конструктивных, жизнестойких способов реагирования.

3. Эмоционально-рефлексивный блок. Цель: развивать навыки конструктивной обратной связи; предполагает то, что подростки делятся своими впечатлениями (эмоциональный компонент), высказывают пожелания, анализируют полученный опыт, с позиции: «оказалось полезно» или «полезно не было», рефлексия.

От правильности подобранного метода, по мнению И.В. Вачкова, практически зависит результат [7].

Программа включает методы активного социального взаимодействия (МАСПО); психодраму; методы психологической саморегуляции (психологическая и дыхательная гимнастика); рефлексивную.

МАСПО ориентированы на формирование знаний (лекции, работа в парах, тройках); формирование представлений и установок (дискуссия, метод анализ конкретных ситуаций); формирование и совершенствование умений и навыков (ролевые игры) [6; 7].

Лекция-беседа, как активная форма («эвристическая беседа») – лектор, для привлечения к участию в беседе слушателей, может использовать вопросы, тем самым их «озадачивать»; задаваемые вопросы, предназначены для выяснения мнений и уровня компетентности слушателей по теме, и их готовности воспринимать услышанное.

Дискуссия – интерактивный метод, связан с обсуждением актуально-локализованной в тематическом пространстве проблемной ситуации (возникшей в ходе обсуждения или сформулированной заранее); групповая дискуссия способствует повышению мотивации, и это вовлеченности участников, формулируются альтернативны, направленные на преодоление проблемной ситуации, принимается коллективное решение.

Анализ конкретных ситуаций (кейс-метод) – предлагается описание реальных ситуаций, анализируя, разбирая суть проблемы, обдумывая решение, участники обучаются действовать, при этом, результатом становится программа преодоления, обнаруженных проблем [6].

Ролевая игра – моделирует культурные и социально-психологические системы, объединяя различные жизненные сферы человека, имитируя повседневную реальность. В игре участники знакомятся с определенным набором модельных (типичных ситуаций), практикуют различные способы своего поведения в них, проживают эмоциональный опыт; игра позволяет смоделировать условные (игровые), и вполне реальные, этические дилеммы, направляя участника к необходимости совершить моральный выбор [49].

Психодрама – носит терапевтический эффект, основная техника сценическая форма действия; идея о двойном принципе спонтанности и творчества, заложенном в основе человеческого существования и высвобождение, которых посредством создания ситуаций и сценического проигрывания, полезно для проработки любых проблем; сцена предоставляет человеку жизненное пространство для самовыражения [49].

Психологическая саморегуляция – представляет навык человека по самостоятельному управлению своим психическим состоянием:

– психологическая гимнастика, является оптимизирующим социально перцептивным средством; у человека происходит концентрация внимания на телесных состояниях, повышается чувствительность к динамике телесных изменений; помогает ему освобождаться от «эмоционально-накопленного» напряжения, сокращает эмоциональную дистанцию;

– дыхательная гимнастика – направлена на расслабление телесно-мышечных зажимов, если задания сопровождаются позитивными установками, это способствуют снижению тревоги, позволяет человеку абстрагироваться от беспокоящих его мыслей [46].

Рефлексия – процесс мышления, в ходе которого человек анализирует собственные эмоции, чувства, состояния, обдумывает свои поступки, поведение, сознает способности; активно развитая рефлексия служит основным фактором регуляции поведения подростков, и движущим мотивом к саморазвитию [49, с. 469].

Материально-техническая оснащенность. Для занятий необходимо помещение, рассчитанное на группу до 15 человек; помещение должно иметь естественное (окна) и искусственное освещение, проветриваться; быть оборудованным: мебелью (столы, стулья), комплектом для письма и рисования (флипчарт, ручки, маркеры, бумага), для игровых упражнений (мяч, гимнастическая палка), включая мультимедийную технику.

Рекомендации по времени проведения занятий: 14 тематических занятий, время реализации 21 час; проводится 1 раз в неделю, время на

каждое занятие – 1ч.30 мин; программа может включать дополнительные творческие занятия – 45 мин., по направленностям (ИЗО, театр, прикладное творчество). В целях закрепления полученных навыков, профилактики стресса и дезадаптивных состояний, по запросу администрации и педагогов, программа может быть продлена, с учетом, потребностей отдельных творческих коллективов.

В результате прохождения программы, подростки должны овладеть следующими компетенциями, способствующими их жизнестойкости:

- владеть знаниями о жизнестойкости личности, и основных компонентах, входящих в ее структуру; о природе стресса, конфликта, стратегиях преодоления;

- иметь стойкий мотив доверять себе;

- владеть приемами психологической саморегуляции;

- умение отстаивать собственные позиции, сила эго;

- обладать стойкой установкой быть ответственным за принимаемые решения;

- уметь анализировать, критически относиться к собственным ментальным установкам; уметь переоценить проблемные ситуации, извлечь из них полезное для себя;

- применять эффективные способы коммуникации;

- освоить способы преодоления проблемных ситуаций (кооперация, креативность, творчество);

- владение активной само рефлексией.

Критерием эффективности реализации программы, для подростков, можно будет считать сдвиг в сторону повышения уровня жизнестойкости, вовлеченности, контроля, само эффективности.

Развернутое содержание программы, представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3, в этом разделе, охарактеризуем тематику занятий и упражнений.

Занятие 1. Вводное занятие «Жизнь – во благо».

Цель – информировать подростков о программе, мотивировать на активное освоение жизнестойких установок.

Приветствие, информирование о программе.

Упражнение «Три слова о себе», цель: само презентация.

Информирование подростков о целесообразности выполнения групповых правил (обсуждение, принятие).

Упражнение «Колечко» (кинезиология), цель: способствовать улучшению мыслительной деятельности, памяти и внимания подростков.

Дискуссия «Жизнь во благо», цель: актуализировать у подростков понятие о жизни, ее ценности. Подросткам, дается задание придумать, свою «метафору жизни», цель: актуализировать отношение подростков к жизни.

Упражнение «Маршрут», цель: повышение доверия группе, рефлексия собственной активности

Упражнение «Повздыхаем», цель: освоить навыки дыхательной гимнастики; снятие напряжения с мышц лица и шеи.

Обратная связь, завершает каждое, последующее занятие, цель: рефлексия полученного опыта.

Занятие 2. «Жизнестойкость, как ресурс». Цель: расширять представления подростков о жизнестойкости, как личностном ресурсе.

Упражнение «Приветствие частями тела», разминка, цель: эмоциональный настрой, положительная групповая динамика.

Обсуждение задания (подобрать однокоренные слова, слову «жизнь»), цель: создать у подростков предпосылку для обсуждения понятия «жизнестойкость».

Мини-лекция «Модель жизнестойкости личности», цель: расширить познания подростков о феномене «жизнестойкость», и ее составляющих.

Упражнение «Светофор» (психодрама), цель: самооценка, поиск подростками ресурсов преодоления трудных ситуаций.

Упражнение «Хлопки», цель: осваивать навыки саморегуляции; упражнение способствует, расслаблению (снятие мышечного напряжения) и положительному настрою.

Занятие 3. «Доверие миру». Цель: развивать доверие у подростков.

Приветствие. «Привет мир», цель: эмоциональный настрой подростков на творческую работу.

Упражнение «Полюс доверия», цель: актуализация понятия «доверие», самодиагностика, активная само рефлексия. Сопровождается дискуссией.

Мини-лекция «Базальное доверие» цель: психологическое просвещение об этапах развития у человека доверия.

Упражнение «Глаза, как зеркало души», работа в парах, цель: снятие коммуникационных барьеров, формирование доверия.

Упражнение «Потерявшийся», цель: оценить степень своего доверия к другим и себе.

Упражнение «Коробка доверия», цель: положительная установка на доверие миру. Рефлексия «И что будет дальше?», завершение занятия.

Занятие 4. «Я, точка сборки». Цель: мотивировать подростков на самопознание, развитие доверия к себе.

Упражнение «Надувная кукла», дыхательная гимнастика, цель: осваивать навыки саморегуляции, (расслабление мышц, преодоление скованности).

Упражнения «Кто я?», «Само оценивание», цель: рефлексия самовосприятия; рефлексия, различных сфер проявления «Я».

Упражнение «Я Есть», цель: релаксация, саморегуляция, установка на доверие себе.

Занятие 5. «Ты, как автор своих жизненных историй». Цель: способствовать повышению у подростков контроля, как принятия ответственности, и развития субъектности.

«Толкучки», психологическая гимнастика, цель: настрой на положительное взаимодействие.

Упражнение «Я, принимаю ответственность за...», обсуждение, цель: актуализировать у подростка тему ответственности.

Упражнение «Редактор», цель: способствовать осмыслению подростками влияния авторских установок на различные ситуации (положительные, отрицательные).

Упражнение «Змейка» (кинезиологическое), разминка цель: способствовать активации мыслительной деятельности, концентрации внимания подростков.

Упражнение «Что во мне, то и во вне», проективная методика (ассоциативные фотокарты), цель: безопасно поработать с негативными установками сознания подростков, выявить ресурсные.

Занятие 6. «Правила заботы о себе – стоп стресс». Цель: формирование у подростков установки на преодолевающее стресс поведение.

«Стресс – основные понятия», беседа, цель: психологическое просвещение подростков.

«Шаги защиты от стресса», психодрама, цель: мотивировать подростков к поиску способов преодоления стресса. Упражнение «Движуха», мозговой штурм, цель: придумать самую необычную, немыслимую деятельность, как способ преодоления стресса.

Психологическая саморегуляция. Упражнение «Соковыжималка», цель: освоение метода мышечного расслабления. Упражнение «Драконы», цель: освоение методов регуляции дыхания, для снятия мышечного напряжения.

Упражнение «Походка», «Посидите так, как сидите...», цель: позитивное мышление, получение положительных эмоций.

Занятие 7. Саморегуляция, как преодоление себя. Цель: развивать у подростков навыки психологической саморегуляции.

«Психологическая саморегуляция, основные методы», беседа, цель: психологическое просвещение, обсуждение.

Упражнение «Релаксация по Джекобсону», цель: способствовать освоению техник прогрессирующей нервно-мышечной релаксации.

Упражнение «Бумажный самолетик», дыхательная гимнастика. Цель: освоить навыки расслабления, в ситуации соревнований.

Упражнения на расслабление мышц головы (мимических, жевательных) «Мытье головы», «Ощуди выражение своего лица», цель: освоить навыки расслабления мышц, снятие напряжения, усталости.

Упражнение «Муха», психологическая гимнастика, цель: освоить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов, позитивный настрой.

Упражнение «Поплавок в океане», психологическая саморегуляция, цель: закрепить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов.

Занятие 8. «Саморегуляция, как преодоление себя». Цель: способствовать освоению подростками навыков работы с иррациональными установками. Раздаточный материал, цель: информирование подростков о принципах пере формулирования.

Упражнения «Земля, вода, воздух», «Ухо, нос», цель: активизация мыслительных процессов, внимания, настрой на групповую работу.

Притча «Потомственный страдалец», обсуждение, цель: мотивировать подростков к формированию положительных установок.

Упражнение «Вэйцзи», цель: учить подростков анализировать явления, ситуации с разных сторон.

Упражнение «Список Робинзона», цель: развивать у подростков установку на поиск положительных аспектов в жизни.

Упражнение «Как с гуся вода», цель: закрепить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов, позитивная установка.

Занятие 9. «Доверие другому». Цель: развивать у подростков чувство доверия другому, группе; раздаточный материал, беседа.

Упражнение «Гусеница», цель: учить подростков, действовать в интересах группы, создание позитивного, динамического настроения.

Упражнение «Веревка», цель: развивать навыки взаимодействия подростков, основанного на доверии.

Упражнение «Спина к спине» (телесно-ориентированное), цель: развивать чувствительность во взаимодействии с другим (баланс телесного и психологического).

Упражнение «Голосовой помощник», цель: учиться доверять командам другого (в ситуациях ограниченных возможностей).

Занятие 10. «Конфликты – стратегии преодоления». Цель: освоение подростками навыков преодоления конфликтных ситуаций.

Упражнение «Преодоление», цель: мотивация подростков, к преодолению заданных препятствий.

Упражнение «Шкала субъективного отношения к конфликтам», цель: рефлексия подростков своего отношения к конфликтным ситуациям.

Упражнение «Надувала кошка шар», цель: освоить волевую установку (дождаться спада эмоциональной реакции).

Упражнение «Аутотренинг плюс мобилизация», цель: осваивать ресурсные установки; техника «мобилизующее дыхание».

Упражнение. «Согласиться и добавить», цель: развивать навыки синтонного общения.

Занятие 11. «Ценность кооперации-сотрудничества». Цель: расширить представление подростков о ценности кооперации-сотрудничества в решении сложных задач (ситуаций).

Упражнение «Троечка», цель: развивать концентрацию внимания в условиях решения групповых задач, настрой подростков на занятие.

Упражнение. «Необычный разговор», пальчиковая гимнастика, цель: осваивать навыки взаимодействия, позитивный настрой.

Упражнения: «Идем в поход», «Бревно», «Минное поле», цель: развивать навыки кооперации в решении групповых задач, телесный контакт, учиться действовать сообща, быть внимательным в совместной деятельности, доверять друг другу.

Упражнение «Чудо ладошка», цель: получение эмоционального отклика (оценки) группы, завершение занятия.

Занятие 12. «Креативность, как ценность жизнестойкого человека». Цель: расширить представление подростков, о креативности, как ценности жизнестойкого человека».

«Креативность – кто за?» дискуссия, цель: актуализировать понятие, психологическое просвещение.

Упражнения: «Слова-перевертыши», «Представьте себе...». цель: ментальная гимнастика.

Упражнения «Открывая книгу», цель: творческий самоанализ, преодоление подростками внутренних барьеров, самопрезентация.

Упражнения: «Идентификация», «Походка», цель: создать в группе подростков «поле» для творческой активности, креативности.

Занятие 13. «Личностный выбор». Цель: ориентировать подростков, к совершению осознанного выбора.

«Притча о бабочке», цель: расширять через метафорические образы представление подростков о проблеме выбора.

«Жизнестойкий выбор», беседа, цель: актуализировать и обсудить отношение подростков к проблеме выбора.

Упражнение «Колен вал», цель: учиться навыкам позитивного группового взаимодействия.

Упражнение «Выйди из ступора», цель: тренировать навык поиска положительных вариантов разрешения возникающих задач.

Упражнение «Весы», телесно-ориентированное, цель: освоить навык при принятии решений соотносить выбор с телесными ощущениями (прочувствовать, каждый вариант выбора, взвесить).

Упражнение. «Принимаю!», цель: рефлексия и принятие полученного опыта, завершение занятия на положительно эмоциональной ноте.

Занятие 14. «Наш мир, в нем невозможное – возможно». Цель: подводим итоги, обсуждаем полученные знания, принимаем опыт.

«Урок», притча, цель: учить через метафорические образы воспринимать, осмысливать разные стороны ситуаций.

Упражнение «Рецепт жизнестойкости», работа в тройках, цель: обобщить представление о жизнестойкости в творческой презентации.

Упражнение «Азбука тренинга», цель: активная рефлексия (дать подросткам возможность отразить и обобщить собственные ассоциации).

Упражнение «Аплодисменты», цель: завершение тренинга, эмоциональный отклик, положительная установка.

Таким образом, в программе участвовали 52 подростка; специфика программы состоит, в освоении подростками положительных установок в отношениях к миру, к себе, к ценности доверия, кооперации, креативности; широкий спектр упражнений направлен на овладение методами психологической саморегуляции, когнитивной переоценки, рефлексии. Критерием эффективности реализации программы, для подростков, можно будет считать сдвиг в сторону повышения уровня жизнестойкости, вовлеченности, контроля, самоэффективности.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности разработанной программы, мы разделили нашу выборку на экспериментальную (Эг), и контрольную (Кг) группы, что позволило провести параллельный эксперимент. Разделение на группы, проведено способом попарного отбора, при котором, образованные пары, должны быть одинаковы по каким-либо критериям, в нашем случае критерием является показатели «жизнестойкости».

В результате разделения, мы получили 52 пары испытуемых (если подходящая пара отсутствует, показатели испытуемого, исключаются из

анализа). Мы провели контрольное тестирование, применив две методики: «Тест жизнестойкости» (С. Мадди) и «Шкалу общей самооффективности» (Р. Шварцера); пост-экспериментальные результаты показаны в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1, таблица 4.2.

По логике параллельного эксперимента, мы проводим четыре параллельных сравнения двух групп (экспериментальной и контрольной):

1. Экспериментальной ($Э_{Г1}$) и контрольной ($К_{Г1}$) – до проведения эксперимента, с целью подтвердить идентичность групп.

2. Экспериментальной ($Э_{Г2}$) и контрольной ($К_{Г2}$) – после проведения эксперимента, с целью выявления, наличия статистически значимых изменений.

3. Контрольной ($К_{Г1}$) и контрольной ($К_{Г2}$) – до и после, проведения эксперимента в группе ($Э_{Г}$), с целью, подтверждения того, что изменения «жизнестойкости» не произошли в силу времени, и независимых обстоятельств.

4. Экспериментальной группа ($Э_{Г1}$) и ($Э_{Г2}$) – до и после, проведения эксперимента в группе ($Э_{Г}$), с целью определения наличия статистически значимого различия; если произойдут статистически значимые изменения уровня «жизнестойкости», можно будет судить об эффективности разработанной программы, и подтверждении (или опровержении) гипотезы исследования.

С целью проверки эффективности программы, мы сравнили показатели жизнестойкости, включая само эффективность до и после формирующего эксперимента, применив t-критерий Стьюдента (для связанных, и не связанных выборок).

На первом этапе (параллельного эксперимента), мы сравнили показатели жизнестойкости, включая само-эффективность, в экспериментальной и контрольной группах до проведения формирующего эксперимента, с целью проверки идентичности группы, до воздействия

независимой переменной; результаты сведены в таблице 6, и ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

Таблица 6 – Результаты сравнения показателей жизнестойкости подростков ЭГ₁ и КГ₁, до формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента, для не связанных групп), N =104

Переменная	Мэ1	Мк1	t	p
Жизнестойкость	75,82692	75,92308	-0,0234	0,981367
Вовлеченность	32,03846	32,19231	-0,0751	0,940247
Контроль	27,80769	28,59615	-0,5050	0,614644
Принятие риска	15,98077	15,03846	0,8970	0,371850
С-Э	29,71154	29,19231	0,4639	0,643728

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; p * – различия значимы при p = 0,05; ** – различия значимы при p = 0,01; *** – различия значимы при p = 0,001. Мэ1 – среднестатистическое значение показателей в экспериментальной и Мк1 – контрольной группах до эксперимента.

Из таблицы 6 видно, что показатели обеих групп (экспериментальной, контрольной), статистически не имеют значимых различий, что позволяет нам судить об идентичности групп; продолжив параллельный эксперимент, оказывать стимулирующее воздействие на зависимые переменные экспериментальной группы, при этом контрольная группа не участвует в программе формирования (зависимые переменные не подвергаются воздействию стимула).

Результаты повторного тестирования «Тест жизнестойкости» в экспериментальной группе, и динамика изменений уровня показателей жизнестойкости у подростков, после формирующей деятельности, показаны в таблице 7, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

Таблица 7 – Динамика распределения по уровням показателей жизнестойкости у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, N=52

Уровень	Жизнестойкость				Вовлеченность				Контроль				Принятие риска			
	ЭГ ₁ чел., %		ЭГ ₂ чел., %		ЭГ ₁ чел., %		ЭГ ₂ чел., %		ЭГ ₁ чел. %		ЭГ ₂ чел., %		ЭГ ₁ чел. %		ЭГ ₂ чел., %	
высокий	8	15	15	29	3	6	4	8	4	8	8	15	16	31	20	38
выше среднего	18	31	21	40	15	29	24	46	18	35	24	46	20	38	22	42
ниже среднего	15	29	10	19	14	27	14	27	21	40	16	31	11	21	6	12
низкий	13	25	6	12	20	38	10	19	9	17	4	8	5	10	2	4

ЭГ₁ – экспериментальная группа «до» и ЭГ₂ – «после» формирующего эксперимента.

Из представленных данных (таб. 7), мы констатируем, что у подростков, произошли количественные изменения в сторону повышения их уровня жизнестойкости, включая компоненты. Так, на 14% (7 человек), повысился уровень жизнестойкости, достигнув высокого, на 10 % (5 человек) – уровень повысился, достиг выше среднего, на 13% (7 человек) – уровень повысился с низкого, достиг ниже среднего. Это может говорить о возрастании активности, формировании жизнестойких установок у подростков, данной выборки. Активный, жизнестойкий человек способен к преодолению негативного влияния среды, при этом, не снижая эффективность собственной деятельности (жизненные трудности, становятся решаемыми задачами), сначала человек преодолевает обстоятельства, а в итоге, преодолевает, собственные, внутренние «барьеры» – преодолевает себя.

Результаты контрольного тестирования подростков экспериментальной группы и динамика изменений в уровне показателей ощущения само эффективности, после формирующей деятельности, показаны на рисунке 3, ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3.

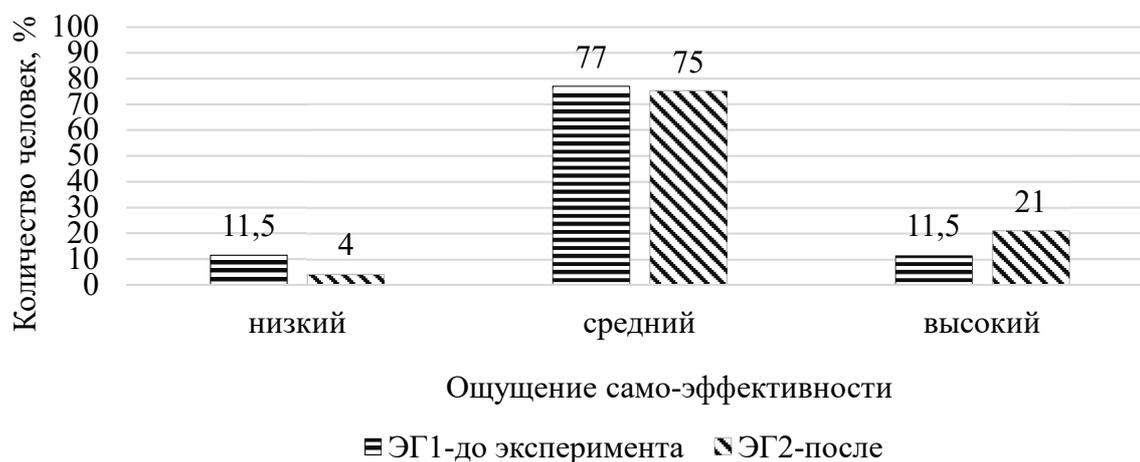


Рисунок 4 – Результаты диагностики самооэффективности у подростков экспериментальной группы по методике «Шкала общей самооэффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В.Г. Ромек, до и после формирующего эксперимента, %

Исходя, из отображенных на рисунке 3, данных, можно говорить, о количественном изменении уровня само-эффективности у подростков, после участия в эксперименте, так на 7,5% (4 человека), повысился уровень, достиг среднего, на 9,5% (5 человек) – повысился, достиг высокого. Развитое ощущение само-эффективности позволяет человеку входить в ресурсное состояние (оптимизм, уверенность, активность), задает установку на успех своей деятельности, именно, вера в свои способности, компетентность – задает установку действовать, выбирать линию поведения, релевантную тому, чтобы добиться результата.

У большинства подростков, и после эксперимента превалирует средний уровень; однако, диапазон среднего уровня варьируется от 25 до 36 баллов, необходимо статистически проверить качество изменения показателей само-эффективности, и в то же время, жизнестойкости.

На втором этапе сравнения, после проведения эксперимента мы еще раз сравнили показатели жизнестойкости, и само-эффективности подростков, в обеих группах; так как, контрольная группа, по правилам проведения параллельного эксперимента не подвергалась стимульному воздействию – это позволит нам оценить динамику и эффективность стимулов, направленного на подростков экспериментальной группы воздействия; результаты в таблице 8, и ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

Таблица 8 – Результаты статистического анализа динамики показателей жизнестойкости подростков экспериментальной и контрольной групп после формирующего эксперимента, (t критерий Стьюдента), N=104

Переменная	Мк2	Мэ2	t	p
Жизнестойкость	75,65385	84,92308	-2,4257*	0,017037
Вовлеченность	32,17308	36,05769	-2,1298*	0,035591
Контроль	28,28846	31,65385	-2,3097*	0,022921
Принятие риска	15,21154	17,30769	-2,1204*	0,036399
С-Э	28,78846	31,42308	-2,5025*	0,013920

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; p * – различия значимы при p = 0,05; ** – различия значимы при p = 0,01; *** – различия значимы при p = 0,001. Мк2 – среднестатистическое значение показателей в контрольной и Мэ2 – экспериментальной группах после эксперимента.

Из приведенных данных (табл. 8) мы констатируем, что показатели экспериментальной группы (ЭГ_2), по каждой переменной значимо отличаются, от показателей в контрольной группе (КГ_2), так:

– показатели переменной «жизнестойкость», значимо отличаются ($t = -2,4$, при $p = 0,017$) – выше в группе ЭГ_2 ; переменной «вовлеченность», значимо отличаются ($t = -2,13$, при $p = 0,035$) – выше в группе ЭГ_2 ; переменной «контроль», значимо отличаются ($t = -2,31$, при $p = 0,023$) – выше в группе ЭГ_2 ; переменной «принятие риска», значимо отличаются ($t = -2,12$ при $p = 0,036$) – выше в группе ЭГ_2 ;

– показатели переменной «само-эффективность», значимо отличаются ($t = -2,50$ при $p = 0,014$) – выше в группе ЭГ_2 , где ЭГ_2 – пост экспериментальная группа.

Показатели среднего значения в экспериментальной группе по всем переменным (жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, само-эффективность) после проведенного эксперимента, выше среднего значения, чем у контрольной группы, не участвовавшей в программе.

На третьем этапе, мы сравнили показатели подростков из контрольной группы, включая в анализ показатели «до» и «после» эксперимента, с целью проверки, возможности, повышения жизнестойкости у подростков, независимо от экспериментального воздействия, результаты показаны в таблице 9, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.5.

Таблица 9 – Результаты статистического анализа динамики показателей жизнестойкости подростков (КГ), до и после формирующего эксперимента (t - критерий Стьюдента), $N = 52$

Переменная	Мк1	Мк2	t	p
Жизнестойкость	75,92308	75,65385	1,1465	0,256920
Вовлеченность	32,19231	32,17308	0,1268	0,899582
Контроль	28,59615	28,28846	1,7385	0,088165
Принятие риска	15,03846	15,21154	0,8296	0,410658
С-Э	29,19231	28,78846	1,2160	0,229592
Мк1 – среднестатистическое значение показателей в контрольной группе до эксперимента, Мк2 – после.				

Согласно данным (таб. 9), статистические показатели контрольной группы, за период «до» и «после» проведения эксперимента, не имеют

значимых различий ($p \geq 0,05$), это указывает, на то, что в контрольной группе, не участвовавшей в эксперименте, не произошли изменения по уровню жизнестойкости, включая само-эффективность.

На четвертом этапе, согласно логике параллельного эксперимента, мы сравниваем показатели «до» и «после», участия в эксперименте, у подростков экспериментальной группы, результаты показаны в таблице 10, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.6.

Таблица 10 – Результаты статистического анализа динамики показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков (Эг), до и после формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента), N = 52

Переменная	Мэ1	Мэ2	t	p
Жизнестойкость	75,82692	84,92308	-14,9901***	0,000000
Вовлеченность	32,03846	36,05769	-8,9320***	0,000000
Контроль	27,80769	31,65385	-9,9688***	0,000000
Принятие риска	15,98077	17,30769	-8,0845***	0,000000
С-Э	29,71154	31,42308	-4,1427***	0,000129

Условные обозначения: t-критерий значимости различий Стьюдента; p * – различия значимы при $p = 0,05$; ** – различия значимы при $p = 0,01$; *** – различия значимы при $p = 0,001$. Мэ1 – среднестатистическое значение показателей в экспериментальной группе до эксперимента, Мэ2 – после.

Из обобщенных данных (таб.10), мы констатируем:

- показатели переменной «жизнестойкость». значимо отличаются ($t=-14$) – выше в группе Эг₂, ($p = 0,001$);
- показатели переменной «вовлеченность», значимо отличаются ($t=-8$) – выше в группе Эг₂, ($p = 0,001$);
- показатели переменной «контроль», значимо отличаются ($t=-9$) – выше в группе Эг₂, ($p = 0,001$);
- показатели переменной «принятие риска», значимо отличаются ($t=-8$) – выше в группе Эг₂, ($p = 0,001$);
- показатели переменной «само-эффективность», значимо отличаются ($t=4$) – выше в группе Эг₂, ($p = 0,001$); где Эг₂ – это пост экспериментальная группа. Следовательно, можно утверждать, что у

подростков в пост-экспериментальной группе (ЭГ₂) произошли значимые изменения – повысился уровень «жизнестойкости» по всем компонентам, включая «само-эффективность».

Таким образом, повышение уровня жизнестойкости, включая само эффективность, у подростков детско-юношеского центра произошло в результате формирующего эксперимента; средством реализации стала, психолого-педагогическая программа, подтверждая эффективность модели формирования. У подростков контрольной группы изменений уровня жизнестойкости, включая само-эффективность не произошло, мы будем рекомендовать пройти нашу программу. Для закрепления полученного опыта, и укрепления установок, предлагаем пройти комплекс психолого-педагогических рекомендации по повышению уровня жизнестойкости.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику

Ориентируясь, на полученные теоретические материалы и эмпирические данные, мы составили технологическую карту внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику, формирования жизнестойкости у подростков в условиях детско-юношеского центра, информация размещена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Структура технологической карты внедрения, представляет 7 этапов, включающих под этапы, с описанием целей, содержания деятельности, методов, форм, количества мероприятий, временных периодов, и перечня специалистов, ответственных за организацию и выполнение деятельности.

Охарактеризуем этапы внедрения:

1. Целеполагание внедрения программы формирования жизнестойкости у подростков в практику детско-юношеского центра, этап ориентирован на поставку цели программы, разработку этапов и программно-целевого комплекса.

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы, этап ориентирован на выработку состояния психологической готовности к освоению предмета (жизнестойкость) внедрения.

3. Изучение предмета внедрения, на этом этапе осваиваются материалы, методики по теме.

4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения, цель этапа заключается в создании инициативной группы, готовой проверить методики внедрения.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения, этап направлен на мобилизацию и освоение предмета (жизнестойкость) внедрения, инновационной программы всем педагогическим коллективом.

6. Совершенствование работы над предметом внедрения, этап направлен на создание условий для освоения знаний, умений педагогов, осуществлять образовательную деятельность, в концепции системного подхода, совершенствования применяемых методик.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения, этап ориентирован на изучение, освещения полученных знаний, передачу инновационной технологии другим, учреждениям дополнительного образования, пропаганду и популяризацию передового опыта.

Общество возлагает ответственность за жизнь и психологическое благополучие несовершеннолетних, как на институт семьи, так и на систему образования, включая дополнительное, помощь в развитии ресурсов жизнестойкости подростков, как мы считаем, относится к одной из главных задач деятельности педагогов.

Мы рекомендуем проявлять чуткость, внимательность по отношению к подросткам, учитывать все специфические особенности, выстраивая взаимодействия с ними; у большинства протестированных в нашем исследовании подростков, низкий уровень эмоциональной стабильности,

им трудно справляться с эмоциями, необходимо учить подростков приемам регулировать, снижать психическое и физическое напряжение:

- учить подростков поочередно сжимать и расслаблять, разные группы мышц («сожми в руках лимон», «сдвинь стену», и т.п.);

- практиковать идеомоторную тренировку (последовательное напряжение, расслабление мышц тела), специфика техники состоит в том, что действие происходит не реально, а в воображении; фактически установлено, что воображаемое движение оказывает, схожее состояние мышечной ткани с реальным;

- рекомендуем применять «сенсорную репродукцию», которая заключается в расслаблении мышц с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом;

- необходимо, поддерживать разговор о испытываемых подростком чувствах, ощущениях, мыслях.

Необходимо знать, что отстаивание позиции «Я сам», это не капризы подростка, а становление его субъектности, и наступивший сенситивный период., для развития:

- поощряйте самостоятельность, поддерживайте право подростка на собственное мнение, принятие самостоятельных решений, не выходящие за рамки безопасности – это позволит подростку проявлять свою активность, находить те варианты взаимодействия, те способы справиться с заданными обстоятельства, которые наиболее оптимально, соотносятся с его возможностями; именно, преломив ситуацию через себя [29], подросток сможет ее освоить, и одновременно, укрепит веру в себя.

Рефлексия современных подростков, не развита [3], или развита слабо необходимо создавать условия, позволяющие подростку овладеть таким важным качеством процесса мышления:

- чаще задавайте вопросы, способствующие обдумыванию, совместно анализируйте смысл происходящего, не сводите все обсуждаемое к критике;

– учите конструктивной, когнитивной переработке неизбежной проблемы, разбивке на задачи, которые поддаются решению;

– приводите примеры, сопоставляющие частные проблемы подростка с масштабом мировых (уменьшая значимость, обесценивая) [9].

Активная само рефлексия, способ, позволяющий перейти к высшим формам мышления, рефлексия, снижает остроту переживания насущных проблем, и позволяет совладать с ними:

– приводите примеры из книг, сюжеты фильмов применяйте, в качестве демонстрации пользы рефлексии;

– вместе моделируйте уникальные способы реализовать желаемое, направлять подростков от слов переходить к делам [24].

У большинства из нашей выборки коммуникативные личностные особенности выражены низкой динамикой (замкнутость, застенчивость, подчиненность, конформизм, при этом чем выше уровень коммуникативных особенностей подростков, тем выше их жизнестойкость.

Педагогам и родителям следует учитывать, что круг сверстников для подростка имеет особое значение, это его референтная группа, коммуникации с которой основаны на доверии:

– не ограничивайте общение со сверстниками, во-первых, это ведущая деятельность подростков, во-вторых, подростку самому необходимо управлять своими связями, для дальнейшей перспективы выстроить нормальные отношения с представителями разных социальных групп;

– в то же время, стоит поддерживать такие универсальные потребности подростков в отношениях, как альтруизм;

– поддерживайте подростка, в его стремлении к автономии, подросток может выстраивать жизнь, исходя из своих целей, опираясь на собственные интересы, и в то же время не отделяться от общества.

Акцентируем, внимание на том, что жизнестойкость поддерживается само детерминацией – это врожденная способность индивида к осуществлению и переживанию самостоятельного выбора, служит

развитию активности и энергичности; напротив, детерминация – это влияние на наше поведение со стороны внешних сил [Цит. по: 10.]; к критериям само детерминации относят: спонтанность, креативность, личную значимость выбора, ощущение своей свободы, психолингвистические индикаторы, где «хочу», в основном, превалирует над «должен» [51].

Выстраивая взаимодействие с подростками, стоит учитывать, что строгий контроль, неоптимальные проблемы, недостаток контактности разрушают присущие от природы актуализацию и организационные компоненты.

На формирование жизнестойкости, влияет ценностно-смысловая сфера, важны такие ценности, как кооперация (позволяет расширить активность), доверие (эмоциональный стимул), и креативность (восприятие всего нового, неизвестного [Цит. по: 32]. Подростки в своих оценках, подражают взрослым, опираясь на их критерии ценностей, в связи с этим рекомендуем родителям и педагогам:

- фокусируйте внимание подростков, на личностных ценностях (достоинство, самоуважение, оптимизм, мастерство, креативность);
- транслируйте коммуникативные ценности (благородство, сотрудничество, доверие, толерантность);
- самосохранение (физическое, психическое, социальное), включает прогнозирование и само строительство будущего; распознавание и противодействие манипуляциям; само менеджмент, (планы, время, имидж); само порождение, с преобладанием мыслей об успехе [14].

Возможность субъективного проявления способствует, развитию у подростка ощущения самоэффективности:

- рекомендуем педагогам, выстраивать образовательный процесс, включая упражнения, в которых подростки самостоятельно контролируют и оценивают полученные результаты – это активизирует рефлекссию, а оценка успеха добавит подростку уверенности.

Рекомендуем осваивать психологические техники и установки, ориентированные на когнитивную переоценку сложных ситуаций.

Акцентируйте внимание подростка на его само-эффективности, как суждении о своей способности действовать эффективно; имеет большое значение, что подросток думает о своей способности выполнить дело, при этом, ожидание эффективности – это оценивание способности своего поведения, вести себя так, чтобы добиться результата (предвосхищение) – это задает установку на успех; напротив, направленность, лишь на ожидание результата, негативно сказывается на само эффективность [49; 50; 55].

Следующая концептуальная идея, как противостоять стрессу, оставаться активным, жизнестойким предложил А. Антоновски: «салютогенез» («salutis» – «здоровье», «genesis» – «происхождение») – «чувство связанности»; общим ориентиром служат три фактора:

1. Постижимость – убежденность человека, в ясном понимании происходящего с ним, поступающие стимулы структурированы, объяснимы, предсказуемы, человек понимает их смысл.

2. Управляемость – человек, рассматривает имеющиеся ресурсы, необходимые, для контроля ситуации, чтобы пережить ее.

3. Осмысленность – человек чувствует, что выдвигаемые требования, есть вызовы жизни, и стоит вкладывать в них ресурсы, посвящать самого себя, при этом, мир человеку безразличен [Цит. по: 10.].

Предлагаем три техники когнитивной регуляции:

«Реконструкция ситуаций» – определите, те ситуации, которые остро воспринимаются, как стресс, начните рассматривать эти ситуации в перспективе, как разрешенные, вообразите ситуации как с плохим, так и с хорошим вариантами развития, это позволит прояснить те неосознанные допущения, которые провоцируют человека смотреть на ситуацию, лишь как на проблему, не воспринимать возможности, заложенные в ситуации, реконструкция может выявить неиспользуемые ресурсы [Цит. по: 31].

«Фокусировка». Есть ситуации, которые человек не в силах изменить, в такой ситуации, поможет обращение к себе, концентрация внимания, на те эмоциональные, плохо осознаваемые реакции, которые заставляют человека сомневаться, мешают принимать решения; подобный анализ может вызвать эмоциональный инсайт, установки при этом будут переформулированы в русле позитивных возможностей, открытых инсайтом [Цит. по: 31].

«Компенсаторное самосовершенствование». Заключается в переключении внимания с неподдающейся контролю ситуации, на другую, косвенно связанную с проблемной, и контроль над которой возможен для человека, такие акценты позволят сохранить адекватность самооценки и не допустят дисбаланса [Цит. по: 31].

Стоит отметить, что творческое самовыражение обогащает личность, дает ощущение целостности [21; 25]; Д.А. Леонтьев, «жизнестойкость» соотносит с понятием «жизнетворчество» – способность личности совладать с собой в стрессовой ситуации, сохранить внутренний баланс, не снижая при этом успешной деятельности; людей с высоким уровнем жизнестойкости, по мнению ученого отличает три выраженных качества:

- принятие действительности, такой какая она есть;
- убежденность, в том, что жизнь имеет смысл, наличие значимых ценностных ориентаций;
- оригинальность мышления, импровизация – в проблемных ситуациях эта способность позволяет находить пути решения [Цит. по: 26].

Мы предлагаем подросткам, подумать и ответить себе на вопросы: «В чем заключается мое жинетворчество?», «Что, я готов дать этому миру?».

Мы предлагаем подросткам:

- развивать позитивное отношение, к окружающему вас миру, в вас заложены возможности эффективного взаимодействия с ним;
- задумывайтесь, над вопросом как вы распоряжаетесь потенциалом возможного, своей уникальностью?

– уже сегодня, задумайтесь всего ли вам достает для осуществления мечты? задавайтесь перспективой, когда, и каким образом добиться недостающего, желаемого? Постановка цели, это уже активация своих ресурсов на поиск возможностей.

Таким образом, составлена карта внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику; комплексное взаимодействие семьи и педагогов с подростками, рекомендованы, для повышения жизнестойкости, это позволит дополнить, реализацию программы, и укрепить достигнутые результаты. Для подростков, их включенность в жизнь, самостоятельность в принятии решений, осмысленный выбор, сотрудничество, доверие, креативность, активная само рефлексия – критерии, укрепляющие жизненную стойкость.

Выводы по главе 3

С учетом полученных в результате различных анализов (теоретического, эмпирического) данных, выявленных корреляционных связей, полученных факторов, объясняющих структуру формирования жизнестойкости в нашей выборке подростков, была разработана программа формирования. В программе участвовали подростки экспериментальной группы (ЭГ), в количестве 52 человека; группа (ЭГ) была сформирована в результате попарного отбора, так же была отобрана контрольная группа (КГ), не участвующая в формирующей деятельности. Программа включала в себя 14 занятий (1,5 часа, 1 раз в неделю); экспериментальное воздействие осуществлялось методами: мини-дискуссии, МАСПО, кейс-методы, психодрама; применялись техники психологической саморегуляции (дыхательная и психологическая гимнастика), работа с метафорическими образами, уделялось особое внимание, обучению подростков рефлексии.

Повторное тестирование, статистическое сравнение показателей «до» и «после» эксперимента у подростков обеих групп (экспериментальной и контрольной), выявило, что показатели экспериментальной группы ЭГ2,

значимо отличаются (средние значения выше) от показателей Кг2: «жизнестойкость» ($p = 0,017$), «вовлеченность» ($p=0,035$), «контроль» ($p = 0,023$), «принятие риска», как выбор ($p = 0,036$), «само-эффективность» ($p = 0,014$); в то же время, заключительное, параллельное сравнение показателей «до» и «после», участия в эксперименте, у подростков в экспериментальной группе, выявило значимые различия, по всем компонентам жизнестойкости, включая само-эффективность – уровень каждого повысился, и отличается от пред экспериментальных значений, при критерии значимости ($\leq 0,001$).

Подтверждение статистической значимости изменений, в сторону повышения уровня жизнестойкости, позволяет нам констатировать доказанность гипотезы об эффективности программы формирования.

Для закрепления, полученного подростками в ходе программы опыта, мы разработали рекомендации (установки, техники, приемы), включающие информирование и просвещение родителей. Деятельность педагогов, по освоению программы формирования мы отобразили в технологической карте внедрения результатов в практику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель настоящего исследования состояла в теоретическом обосновании модели формирования жизнестойкости подростков, и экспериментальной проверке ее интегративной эффективности, в условиях детско-юношеского центра.

Базовая идея жизнестойкости, сфокусирована на человеке и его возможностях – смелость, мужество и отвага личности «быть» в отношениях с миром, создавать собственный, уникальный смысл этого взаимодействия.

Отмечены три основных вектора изучения феномена:

1. Жизнестойкость, как ресурс и потенциал личности – способность оперировать внешними (социальными) и внутренними (способности, ценности, установки) ресурсами, и распределять их, что задает программу преодоления стресса (успешная адаптация; ресурсное состояние, личностный потенциал), позволяет личности сохранять качество деятельности; человек не избегает проблемы, скорее он вкладывает требуемые ресурсы на ее решение; обретает новые знания, извлекая их из полученного опыта – обогащает свои ресурсы.

2. Жизнестойкость, как интегральная характеристика личности – психическое свойство, развивающееся в процессах активного взаимодействия в любых ситуациях; по сути личность преодолевая возникшие жизненные проблемы, не снижает при этом активности и успешности деятельности, соответствует требованиям; в конечном счете, личность «выходит за свои пределы», оказывается над ситуацией, управляет ситуацией.

3. Жизнестойкость, как способность к смысловой саморегуляции – система убеждений о мире, о себе, о своем месте в нем; признание субъективной силы (воздействовать, преобразовывать проблемы в свои возможности, извлекать пользу).

Объединение комплекса жизнестойких конструктов – вовлеченности (включенности) в происходящее, как охвата потенциальных возможностей этого мира; ответственности (контроля) перед собой и в отношениях с миром; принятие риска, как возможность выбора будущего, чего-то нового – активирует телесные и психические силы человека, мобилизует его к преобразующей, созидательной деятельности.

Подростковый возраст чувствителен к развитию основных жизнестойких конструктов: начиная с физиологической перестройки организма и, присущего им отставания чувства взрослости, подростки вступают в чувствительный для возраста этап, требующий развития субъектных качеств, инициируя процессы, связанные с жизнестойкостью.

Согласно исследованиям, жизнестойкость для подростков необходимый ресурс, особенно, при выборе будущего; значима роль эмоционального интеллекта, и когнитивной оценки происходящего; уровень жизнестойкости статистически гораздо ниже, чем у старших юношей; несформированность смысловой сферы, провоцирует замену жизнестойкого поведения агрессивными проявлениями; поведение подростков с несформированным, низким показателем жизнестойкости, сопряжено с импульсивностью, желанием манипулировать, пессимизмом, фокусировкой на мрачных сторонах жизни; выбор подростков носит иррациональный характер; у подростков не развита само рефлексия.

Недостаточно, исследований «жизнестойкости» в условиях творческой среды – в нашей работе, это среда дополнительного образования; специфика дополнительного образования, направлена на формирование способностей к социокультурному самоопределению, активному познанию и непрерывному самообразованию, проявлению личностного потенциала в актах творчества – каждое направление соотносится с феноменом «жизнестойкость».

Исследование проходило в три этапа, в ходе констатирующего эксперимента получены и обобщены данные о результатах. Статистически

доказано, что становление жизнестойкости подростков характеризуется низкой динамикой компонентов «вовлеченность» и «контроль», при этом у подростков по компоненту «принятие риска» (выбор), выявлен уровень выше среднего, выбор подростков, скорее всего иррационален.

Подростки не умеют в полной мере предвосхищать свой успех (эффективность деятельности) – у большинства выражен средний уровень ощущения само-эффективности. Большинство подростков можно охарактеризовать, как не общительных, зависимых от группы, эмоционально нестабильных, склонных к консерватизму и интеллектуальной ригидности – личностные особенности по многофакторному опроснику, выражены на низком уровне проявлений.

Корреляционный анализ показал, что основные компоненты жизнестойкости подростков, посещающих детско-юношеский центр взаимосвязаны с такими личностными особенностями, как общительность, эмоциональная стабильность, смелость, радикализм, конформизм, само-эффективность, таким образом, мы подтвердили допущения, выдвинутые в гипотезе.

Проведенный факторный анализ (методом основных компонентов) позволил структурировать данные исследования, из потока показателей, было извлечено 7 факторов после варимакс-вращения, объясняющих 68,64 % общей дисперсии. Связанные переменные (компоненты, особенности, установки) относятся к сфере эмоций, волевым проявлениям, доверию и к коммуникативной открытости подростков – это «Коммуникативная стабильность», «Социальная смелость», «Эмоционально-волевая собранность», «Самодостаточность», «Сенситивность к миру», «Когнитивно-поведенческая регуляция», «Толерантность к традициям».

Мы считаем, повышение жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра, возможным, в результате проведения программы формирования, при этом, мы не исключаем, повышение этого ресурса у подростков, в силу сенситивности самого возрастного периода.

Разрабатывая программу, мы учитывали теоретические предпосылки становления жизнестойкости подростков, данные корреляционного и факторного анализа.

Повторное, пост экспериментальное тестирование и проведенный математика статистический анализ позволил нам получить данные, подтверждающие гипотезу об эффективности разработанной нами программы формирования; так, сравнение итоговых показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков в обеих группах (экспериментальной и контрольной), выявило, что после эксперимента повысился уровень жизнестойкости, включая компоненты: «жизнестойкость» ($p = 0,017$), «вовлеченность» ($p=0,035$), «контроль» ($p = 0,023$), «принятие риска», как выбор ($p = 0,036$), «само-эффективность» ($p = 0,014$); сравнение «до» и «после» в экспериментальной группе, показало, увеличение среднего значения ($\leq 0, 001$), по каждому компоненту жизнестойкости, включая само эффективность.

С целью укрепления достигнутых в ходе программы результатов, мы рекомендуем осуществлять комплексное взаимодействие семьи и педагогов с подростками – это, по нашему мнению, может дополнить, реализацию программы, обогатить ее.

Разработанная программа, может быть полезна в работе психологических служб, с целью профилактики стресса и дезадаптации подростков; способствовать развитию личностного потенциала, субъектности, созидательной активности, инициативности и в целом жизнестойкости подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Лада Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2004. – С. 82-90.
2. Александрова, Л. А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития [Текст] / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва, 2011. – С. 579-610.
3. Асмолов, А. Г. Дополнительное персональное образование в эпоху перемен: сотрудничество, сотворчество, самотворение [Текст] / Александр Асмолов // Образовательная политика. – 2014. – № 2. – С. 2-6.
4. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья [Текст] / Сергей Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов Третьего Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Москва, 2007 – Т. 3. – Ч. 1. – С. 23-25.
5. Бочавер, К. А. Обзор книги «Поток: психология оптимального переживания» М. Чиксентмихайи [Электронный ресурс] / Ксения Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2012. – Том 1. – № 1. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru>. – Загл. с экрана.
6. Вачков, И. В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников [Текст] / И. В. Вачков, М. Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2009. – 111 с.
7. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы [Текст] / Игорь Вачков // Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – Москва : ЭКСМО, 2007. – 416 с.
8. Геррир, Р. Психология и жизнь [Текст] / Р. Геррир, Ф. Зимбардо ; пер. с англ. В. Белоусов и др. – 16-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 955 с.

9. Гольева, Г. Ю. Проблема формирования мотивации достижения успеха на разных возрастных этапах развития личности [Текст] : монография / Галина Гольева. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 171с.

10. Дергачева, О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана [Текст] / Ольга Дергачева // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – С. 103-121.

11. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния (системно-деятельностный подход) [Текст] / Лариса Дикая // Психологические основы профессиональной деятельности. – Москва, 2007. – С. 473-480.

12. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст] : монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с.

13. Долгова, В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – № 1. – С. 45-59.

14. Зеер, Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека [Текст] / Эвальд Зеер // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 8. – С. 69-76.

15. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен [Текст] / Евгений Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 72-78.

16. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] : учебник / Олег Ермолаев. – Москва : Флинта, 2015. – 336 с.

17. Ершова, И. А. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста [Текст] /

И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, Т. М. Садкина // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 4. – С. 133-140.

18. Ефимова, О. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков [Текст] / Ольга Ефимова и др. // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 1. – С. 61-71.

19. Калашникова, М. Б. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков [Текст] / М. Б. Калашникова, Е. В. Никитина // Вестник Новгородского гос. ун-та. – 2017. – № 4. – С. 51-55.

20. Калинина, Н. В. Формирование стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у детей в контексте семейного взаимодействия [Текст] / Наталья Калинина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8. – С. 18-21.

21. Кипнис, М. Актёрский тренинг. Драма. Импровизация. Дилемма. Мастер-класс [Текст] : учебное пособие / Михаил Кипнис. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 320 с.

22. Кисилева, Е. В. Развитие творческих способностей старшеклассников в условиях дополнительного образования [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. / Елена Кисилева. – Челябинск, 2000. – 190 с.

23. Ключко, В. Е. Исследование инновационного потенциала личности: концептуальные основания [Текст] / В. Е. Ключко, Э. Ф. Галажинский // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 33. – С. 15-18.

24. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Светлана Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191 с.

25. Куфтяк, Е. В. Защитная система детей и подростков как фактор сохранения психологического здоровья личности [Текст] / Е. В. Куфтяк, А.

Г. Самохвалова // Международный симпозиум «Л. С. Выготский и современное детство». – 2017. – С. 141-143.

26. Кузьмин, М. Ю. Развитие жизнестойкости у подростков, занятых певческой деятельностью [Текст] / М. Ю. Кузьмин, К. Ю. Плотников // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2017. – №. 2. – С. 145-149.

27. Кузьмина, Е. И. Самооценка и жизнестойкость личности [Текст] / Елена Кузьмина // Инициативы XXI века. – 2014. – № 4. – С. 103-104.

28. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : учебник / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : Юрайт, 2001. – 464 с.

29. Лактионова, А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / Анна Лактионова. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – 236 с.

30. Леоненко, Н. О. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов [Текст] : учебное пособие / Н. О. Леоненко, А. М. Панькова. ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет». – Екатеринбург, 2015. – 173 с.

31. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость, как составляющая личностного потенциала [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с.

32. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

33. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст] / Алена Либина. – Москва : ЭКСМО, 2008. – 400 с.

34. Лобза, О. В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности [Текст] / Ольга Лобза // Вестник Прикамского социального института. – 2019. – №. 2. – С. 75-79.

35. Логинова, М. В. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности [Текст] / М. В. Логинова, М. А. Одинцова // Психология человека в современном мире. – Москва, 2009. – С. 266-272.
36. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / Сальваторе Мадди ; пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 539 с.
37. Митрофанова, Е. Н. Структура жизнестойкости: теоретическая модель и диагностика [Текст] / Елена Митрофанова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2017. – № 1. – С. 26-33.
38. Моросанова, В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека [Текст] / Варвара Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – С. 59-68.
39. Мэй, Р. Новый взгляд на свободу и ответственность [Текст] / Ролло Мэй // Экзистенциальная традиция. – 2005. – № 2. – С. 52-65.
40. Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Татьяна Наливайко // Вестник интегративной психологии. – 2006. – Т. 4. – С. 211-216.
41. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Лидия Обухова. – Москва : МГППУ, 2009. – 460 с.
42. Овчарова, Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности [Текст] / Раиса Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – № 2 – С. 59-65.
43. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости [Текст] / Мария Одинцова. – Москва : Флинта : Наука, 2015. – 188 с.
44. Околепов, О. П. Образовательные технологии [Текст] : методическое пособие / Олег Околепов. – Москва: Директ-Медиа, 2015. – 204 с.

45. Осин, Е. Н. Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости [Текст] / Евгений Осин // Организационная психология. – 2013. – № 3. – С. 42-60.
46. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие / Анна Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с.
47. Постникова, М. И. Особенности жизнестойкости молодежи [Текст] / Маргарита Постникова // Научный диалог. – 2016. – №. 1. – С. 298-310.
48. Психодиагностика [Текст]: учебное пособие / под ред. А. К. Белоусовой, И. И. Юматовой. – Ростов на Дону : Феникс, 2018. – 256 с.
49. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Москва : Педагогика-Пресс, 2013. – 440 с.
50. Пугач, Л. Ю. Теоретическое осмысление понятия «жизнестойкость» личности в трудах зарубежных и отечественных авторов [Текст] / Л. Ю. Пугач, А. А. Альмешкина // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – №. 1. – С. 32-40.
51. Райан, Р. М. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие [Текст] / Р. М. Райн, Э. Л. Деси // Вестник Барнаульского государственного педагогического университета. – 2003. – №. 3-1. – С. 97-111.
52. Рокицкая, Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков [Текст] : монография / Юлия Рокицкая. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 185 с.
53. Рокицкая, Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков [Текст] / Юлия Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – №. 3. – С. 220-233.
54. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 705 с.

55. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / Мартин Селигман. – Москва : София, 2006. – 368 с.
56. Сергиенко, Е. А. Реализация принципа развития в исследованиях психологии субъекта [Текст] / Елена Сергиенко // Психологический журнал. – 2017. – № 2. – С. 5-18.
57. Соболева, Е. В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях [Текст] / Е. В. Соболева, О. А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 5. – С. 31-53.
58. Сорокоумова, Е. А. Исследование жизнестойкости как свойства личности современных подростков [Текст] / Елена Сорокоумова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2018. – № 3. – С. 70-76.
59. Страчкова, Ф. Н. Дополнительное образование детей как сфера формирования жизнестойкости подрастающего поколения [Текст] / Фаина Страчкова // Известия высших учебных заведений. – Серия : Общественные науки. – 2005. – № 1. – С. 73-76.
60. Талаш, Е. Ф. Современный подросток в представлении взрослых и сверстников [Текст] / Екатерина Талаш // Актуальные проблемы психологической безопасности человека в современном обществе. – 2010. – № 1. – С. 194-201.
61. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] : Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2015. – 41 с.
62. Фокина, И. В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте [Текст] / И. В. Фокина, О. К. Соколовская, Н. В. Носова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-3. – С. 468-471.

63. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности [Текст] : монография / Алла Фоминова. – Москва : МПГУ, 2012. – 152 с.
64. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика [Текст] / Клаус Фопель ; 2-е изд. – Москва : Генезис, 2015. – 272 с.
65. Фролова, С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях [Текст] / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – № 4. – С. 10-18.
66. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Эрих Фромм ; пер. с англ. А. В. Александровой. – Москва : АСТ, 2018. – 288 с.
67. Хазова, С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды [Текст] : дис. ... доктора пс. наук / Светлана Хазова. – Кострома, 2014. – 540 с.
68. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. [Текст] / Хайнц Хекхаузен. – Москва : Смысл, 2003. – 860 с.
69. Циринг, Д. А. Психология выученной беспомощности [Текст] : учеб. пособие / Диана Циринг. – Москва : Академия, 2005. – 120 с.
70. Чаусова, О. А. Особенности процесса формирования жизнестойкости подростков в условиях образования [Текст] / Ольга Чаусова // Сибирский научный вестник. – 2012. – № 1. – С. 84-92.
71. Чертыков, И. Н. Жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие [Текст] / Игорь Чертыков // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6. – 221 с.
72. Чудновский, В. Э. Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования [Текст] / Виль Чудновский // Психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 5-19.
73. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Ирина Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2013. – 576 с.

74. Шварева, Е. В. Жизнестойкость у подростков из разной образовательной среды [Текст] / Елена Шварева // Наука и современность. – 2010. – №. 6-1. – С. 411-414.

75. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема [Текст] / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71-76.

76. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Юрий Щербатых // Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 256 с.

77. Шилова, Т. А. Психологическое сопровождение развития жизнестойкости личности [Текст] / Тамара Шилова // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. – 2016. – С. 138-143.

78. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов [Текст] / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 157 с.

79. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Даниил Эльконин. – Москва : Педагогика, 2009. – 554 с.

80. Эриксон, Э. Г. Восемь возрастов человека: Психология развития [Текст] / Эрик Эриксон ; под ред. А. К. Болотовой, О. Н. Молчановой. – Москва : ЧеРо, 2005. – 473 с.

81. Maddi, S. R. Hardiness : An operacionalisation of existential courage [Text] / S. R. Maddi, // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44, – № 3. – P. 279-298.

82. La Greca A. J. The Psycho-social factors in surviving stress [Text] / A. J. La Greca // Special Issue : Survivorship : The other side of death and dying. Death studies. – 1985. – 9 (1). – P. 23-36.

83. Solcava I. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response [Text] / I. Solcava, J. Sykora // Homeostasis in Health & Disease. – 1995. – 36 (1). – P. 25-34.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

«Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева,
Е.И. Рассказовой)

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				

21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

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

Ключи шкал Теста жизнестойкости: для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» - 0 баллы, «скорее нет, чем да» -1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0: «нет» - 3 балла, ... «да» - 0 балла. Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале. Далее вычисляется общий балл жизнестойкости - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже:

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

2. Методика «Шкала общей само-эффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Г. Ромек).

1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы

2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели

3. Мне довольно просто удается достичь своих целей

4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести

5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться

6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем

7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности

8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения

9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях

10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.

Оценка: «абсолютно неверно» – 1 балл; «едва ли это верно» – 2 балла; «скорее всего, верно» – 3 балла; «совершенно верно» – 4 балла.

3. Методика «Многофакторный личностный опросник 16PF», автор Р Кеттелл, в адаптации: Э. С. Чугуновой, А. Н. Капустиной.

Инструкция. Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов ставьте

крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя - ответу «б», а клеточка справа - ответу «с»).

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.
а) да, б) трудно сказать, с) нет
2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей. а) да, б) иногда, с) нет
3. Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника: а) бандитом, б) святым, с) тучей
4. Когда я ложусь спать, то: а) быстро засыпаю, б) когда как, с) засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:
а) пропустить вперед, б) не знаю, с) обогнать идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории. а) да, б) иногда, с) нет
7. Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.
а) верно, б) трудно сказать, с) неверно
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть. а) да, б) иногда, с) нет
9. Мне больше нравятся:
а) фигурное катание, б) затрудняюсь сказать, с) борьба и регби
10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом. а) да, б) иногда, с) нет
11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.
а) всегда, б) иногда, с) редко
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь. а) верно, б) не знаю, с) неверно
13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.
а) верно, б) не знаю, с) неверно
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.
а) верно, б) не знаю, с) неверно
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи. а) верно, б) иногда, с) нет
16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей. а) верно, б) затрудняюсь ответить, с) неверно
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.
а) верно, б) когда как, с) неверно
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям. а) да, б) не знаю, с) нет
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:
а) своим хорошим, б) не знаю, с) в своем дневнике друзьям
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», — это: а) небрежный, б) тщательный, с) приблизительный
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.
а) да, б) трудно сказать, с) нет
22. Меня больше раздражают люди, которые: а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску, б) затрудняюсь ответить, с) создают неудобства, когда опаздывают на условленную встречу со мной
23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.
а) верно, б) не знаю, с) неверно
24. Я думаю, что: а) можно не все делать одинаково тщательно, б) затрудняюсь сказать, с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.
а) да, б) иногда, с) нет

26. Мои друзья чаще: а) советуются со мной, б) делают то и другое, с) дают мне советы поровну
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его. а) да, б) иногда, с) нет
28. Я предпочитаю друзей: а) интересы которых имеют деловой и практический характер, б) не знаю, с) которые отличаются философским взглядом на жизнь
29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.
а) верно, б) затрудняюсь сказать, с) неверно
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки. а) да, б) не знаю, с) нет
31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:
а) играть в шахматы, б) затрудняюсь сказать, с) играть в городки
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди. а) да, б) не знаю, с) нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми. а) да, б) затрудняюсь сказать, с) нет.
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) да, б) иногда, с) нет
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав. а) да, б) иногда, с) нет
36. На предприятии мне было бы интереснее: а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве, б) трудно сказать, с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с двумя другими? а) кошка, б) близко, с) солнце
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) раздражает меня, б) нечто среднее, с) не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я: а) жил бы, не стесняя себя ни в чем, б) не знаю, с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти
40. Худшее наказание для меня: а) тяжелая работа, б) не знаю, с) быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.
а) да, в) иногда, с) нет
42. Мне говорили, что ребенком я был: а) спокойным и любил оставаться один, в) трудно сказать, с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного
43. Я предпочел бы работать с приборами. а) да, в) не знаю, с) нет
44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них. а) да, в) трудно сказать, с) нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми. а) верно, в) затрудняюсь ответить, с) неверно
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.
а) верно, в) не знаю, с) неверно
47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать.
а) верно, в) не знаю, с) неверно
48. Мне больше нравится: а) марш в исполнении духового оркестра, в) не знаю, с) фортепианная музыка
49. Я предпочел бы провести отпуск: а) в деревне с одним или двумя друзьями в) затрудняюсь сказать, с) возглавляя группу в туристском лагере
50. Усилия, затраченные на составление планов:
а) никогда не лишни, в) трудно сказать, с) не стоят этого
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня. а) верно, в) не знаю, с) неверно
52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими. а) всегда, в) иногда, с) редко

53. Я предпочел бы работать: а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и быть среди них, в) затрудняюсь ответить, с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект
54. Дом относится к комнате, как дерево: а) к лесу, в) к растению, с) к листу
55. То, что я делаю, у меня не получается: а) редко, в) время от времени, с) часто
56. В большинстве дел я предпочитаю: а) рискнуть, в) когда как, с) действовать разумно
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.
а) скорее всего, это так, в) не знаю, с) думаю, что это не так
58. Мне больше нравится человек: а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен, в) трудно сказать, с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. Я принимаю решения:
а) быстрее, чем многие люди, в) не знаю, с) медленнее, чем большинство людей
60. На меня большое впечатление производят:
а) мастерство и изящество, в) трудно сказать, с) сила и мощь
61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству. а) да, в) не знаю, с) нет
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными. а) да, в) не знаю, с) нет
63. Я предпочитаю: а) сам решать вопросы, касающиеся меня лично, в) затрудняюсь ответить, с) советоваться с моими друзьями
64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость. а) верно, в) не знаю, с) неверно
65. В школьные годы я больше всего получил знаний
а) на уроках, в) не знаю, с) читая книги
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.
а) верно, в) иногда, с) неверно
67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я: а) начну заниматься другим вопросом, в) затрудняюсь сказать, с) еще раз попытаюсь решить его
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин. а) да, в) иногда, с) нет
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно. а) верно, в) не знаю, с) неверно
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.
а) да, в) иногда, с) нет
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2,3,6,5, ... – это: а) 10, в)5, с) 7
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины. а) да, в) очень редко, с) нет
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство. а) да, в) иногда, с) нет
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.
а) верно, в) трудно сказать, с) неверно
75. На вечеринке мне нравится: а) принимать участие в интересной деловой беседе, в) затрудняюсь ответить, с) отдыхать вместе со всеми
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:
а) да, в) иногда, с) нет
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:
а) Ньютоном, в) не знаю, с) Шекспиром
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.
а) да, в) иногда, с) нет
79. Работая в магазине, я предпочел бы:

- а) оформлять витрины, в) не знаю, с) быть кассиром
80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным. а) да, в) трудно сказать, с) нет
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно: а) сразу же думаю: «У него плохое настроение», в) не знаю, с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил
82. Многие неприятности происходят из-за людей: а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов, в) не знаю, с) которые отвергают новые, многообещающие предложения
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости. а) да, в) иногда, с) неверно. 84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной. а) верно, в) иногда, с) неверно. 85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей. а) верно, в) не знаю, с) неверно
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной. а) верно, в) иногда, с) неверно. 87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать. а) часто, в) иногда, с) никогда
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы: а) отстают, в) идут правильно, с) спешат
89. Мне бывает скучно: а) часто, в) иногда, с) редко
90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом. а) верно, в) иногда, с) неверно
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны. а) да, в) иногда, с) нет
92. Дома в свободное время я: а) отдыхаю от всех дел, в) затрудняюсь ответить, с) занимаюсь интересными делами
93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми. а) да, в) иногда, с) нет
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой. а) да, в) затрудняюсь ответить, с) нет
95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной. а) да, в) иногда, с) нет
96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов. а) да, в) не знаю, с) нет
97. Я думаю, что интереснее: а) работать с растениями, в) не знаю, с) быть страховым агентом
98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д. а) да в) иногда с) нет
99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир. а) да в) трудно сказать с) нет
100. Я предпочитаю игры: а) где надо играть в команде или иметь партнера в) не знаю с) где каждый играет за себя
101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны. а) да в) иногда с) нет
102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх. а) да в) иногда с) нет
103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся. а) да в) иногда с) нет
104. Какое слово не относится к двум другим? а) думать в) видеть с) слышать
105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии? а) двоюродным братом в) племянником с) дядей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики по методикам

Таблица 2.1 – Показатели результатов по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); показатели результатов по методике «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Г. Ромек, (баллы), N=105

ФИО	Ж	В	К	Пр. р.	С-Э	ФИО	Ж	В	К	Пр.р.	С-Э
1.	102	44	36	22	29	54.	123	51	47	25	40
2.	76	32	26	18	28	55.	65	23	31	11	38
3.	57	19	24	14	25	56.	103	42	40	21	30
4.	75	34	25	16	29	57.	89	39	30	20	36
5.	74	25	34	15	28	58.	104	46	34	24	36
6.	71	32	21	18	23	59.	55	20	21	14	34
7.	61	25	24	12	16	60.	51	22	20	9	28
8.	42	11	21	10	28	61.	93	43	36	14	31
9.	64	25	22	17	26	62.	40	10	24	6	29
10.	58	21	28	9	38	63.	74	30	29	15	25
11.	109	45	42	22	33	64.	52	18	20	14	19
12.	99	43	39	12	25	65.	76	40	24	12	26
13.	69	30	23	16	28	66.	66	34	20	12	23
14.	80	32	28	20	28	67.	62	18	25	19	26
15.	40	15	22	3	22	68.	110	46	39	25	35
16.	97	45	34	18	27	69.	86	34	43	9	10
17.	62	22	31	9	31	70.	83	29	39	15	27
18.	89	38	31	20	29	71.	75	29	30	16	32
19.	62	24	26	12	33	72.	86	32	32	22	36
20.	31	6	12	13	16	73.	40	13	17	10	24
21.	85	35	32	18	31	74.	39	15	18	6	40
22.	85	44	29	12	11	75.	59	25	19	15	29
23.	92	36	34	22	32	76.	105	41	40	24	33
24.	87	34	35	18	34	77.	72	35	22	15	28
25.	54	29	16	9	29	78.	89	43	21	25	29
26.	62	25	23	14	30	79.	48	23	11	14	29
27.	86	39	29	18	29	80.	46	19	21	6	34
28.	46	15	20	11	33	81.	86	32	32	22	28
29.	83	38	29	16	31	82.	87	39	26	22	30
30.	74	28	29	17	34	83.	89	40	33	16	28
31.	86	37	30	19	26	84.	77	36	24	17	29
32.	60	28	21	11	27	85.	104	48	38	18	30
33.	74	31	26	17	28	86.	99	43	35	21	40
34.	92	36	35	21	30	87.	99	44	37	18	33
35.	76	27	28	21	36	88.	87	35	35	17	29
36.	89	42	29	18	31	89.	112	49	43	20	35
37.	57	22	25	10	33	90.	83	38	32	13	30
38.	56	28	22	6	28	91.	133	53	52	28	40
39.	42	14	19	9	25	92.	115	48	41	26	36
40.	53	29	19	5	30	93.	110	45	44	21	35
41.	119	49	44	26	35	94.	93	43	27	23	25

Продолжение таблицы 2.1

42.	91	42	29	20	26	95.	81	37	26	18	31
43.	72	35	22	15	25	96.	31	17	8	6	20
44.	85	36	30	19	29	97.	91	37	33	21	36
45.	46	27	12	7	29	98.	67	23	28	16	30
46.	69	36	23	10	31	99.	55	20	29	6	36
47.	96	44	34	18	28	100.	48	13	19	16	28
48.	77	38	26	13	27	101.	71	27	34	10	35
49.	85	35	36	14	34	102.	92	44	27	21	40
50.	78	26	34	18	34	103.	52	23	21	8	31
51.	63	33	14	16	22	104.	99	47	35	17	35
52.	81	33	31	17	30	105.	65	28	26	11	13
53.	88	45	33	10	33						

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – общая само-эффективность.

Таблица 2.2 – Показатели результатов диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник» (16PF), автор Р. Кеттелл, адаптация: Э. С. Чугуновой, А. Н. Капустиной, N=105

ФИО	Фактор, балл										MD
	A	B	C	G	H	O	Q1	Q2	Q3	Q4	
1.	3	3	5	8	5	6	3	5	8	6	7
2.	7	5	3	4	3	4	5	6	3	6	6
3.	2	3	4	7	5	10	7	10	10	7	3
4.	7	7	3	3	5	7	2	4	7	5	7
5.	5	3	4	5	3	6	1	7	7	5	7
6.	2	3	3	6	7	7	6	6	3	5	7
7.	1	3	1	5	4	10	8	10	9	8	4
8.	4	1	4	7	2	7	6	10	3	7	4
9.	4	8	1	3	5	8	5	6	7	9	7
10.	2	7	8	4	5	6	8	1	10	1	5
11.	8	1	5	5	4	8	6	5	4	7	5
12.	8	1	7	1	9	6	6	5	10	2	11
13.	5	5	1	5	6	8	8	6	5	8	8
14.	4	1	5	7	3	6	5	6	5	5	7
15.	1	3	2	4	3	4	3	8	5	8	2
16.	10	5	5	3	10	7	5	1	1	4	5
17.	5	1	7	5	6	10	8	5	2	6	3
18.	3	8	3	4	3	6	5	5	8	6	6
19.	4	3	4	4	5	9	6	4	3	5	7
20.	1	7	1	3	1	10	1	10	5	5	4
21.	2	7	4	5	7	9	6	6	4	4	4
22.	4	3	5	6	6	5	2	5	6	4	8
23.	8	3	5	7	4	5	2	5	10	6	9
24.	2	1	4	6	7	5	10	4	9	6	6
25.	5	8	6	7	4	10	2	7	4	4	4
26.	1	7	4	5	7	8	1	9	3	1	5
27.	8	5	6	4	7	5	8	2	6	4	9
28.	7	7	5	4	4	10	3	7	5	8	3

Продолжение таблицы 2.2

29.	8	3	8	5	9	7	5	9	9	5	7
30.	5	7	2	8	6	7	9	2	6	5	7
31.	4	7	6	7	9	5	7	7	6	5	7
32.	1	3	3	3	6	8	6	9	5	6	5
33.	1	7	6	3	10	6	1	8	4	1	5
34.	4	8	7	6	2	8	7	8	5	2	8
35.	4	1	5	8	6	8	2	6	3	6	8
36.	1	1	6	3	6	5	3	7	10	1	2
37.	8	8	5	5	7	6	8	6	5	5	5
38.	4	3	3	3	3	5	7	5	6	4	4
39.	3	7	3	6	5	10	2	5	4	6	4
40.	5	8	3	4	2	8	5	9	3	3	4
41.	5	3	9	6	3	7	8	1	5	2	9
42.	10	5	7	4	5	3	6	4	4	3	9
43.	4	5	3	4	5	10	6	6	4	5	4
44.	3	7	8	6	5	2	6	4	6	6	8
45.	7	3	5	7	9	6	8	7	8	6	2
46.	5	3	3	3	5	8	7	7	3	3	8
47.	5	3	7	4	4	3	3	5	6	2	11
48.	7	7	3	6	5	9	3	2	6	5	6
49.	4	7	6	8	6	10	6	6	7	6	7
50.	1	7	7	8	5	9	1	6	5	7	6
51.	1	8	5	6	1	9	5	5	3	3	4
52.	8	1	6	7	5	5	2	6	5	5	11
53.	3	3	9	5	5	6	3	5	7	3	7
54.	3	7	8	8	4	2	6	8	9	6	11
55.	1	3	5	6	8	6	6	6	5	8	6
56.	5	7	7	7	5	8	5	5	5	7	10
57.	8	5	7	4	6	8	6	4	5	5	10
58.	7	7	7	7	5	2	8	2	7	2	11
59.	1	3	1	2	3	10	3	4	7	10	5
60.	5	3	2	1	6	10	1	6	7	7	5
61.	9	3	7	8	6	8	6	5	10	6	7
62.	1	5	8	3	6	7	2	9	7	3	5
63.	4	3	6	10	3	3	6	7	9	5	13
64.	5	5	2	6	1	10	1	8	3	6	7
65.	7	5	4	4	8	9	6	2	6	3	8
66.	1	1	3	4	7	8	6	10	6	6	4
67.	3	5	3	6	6	8	7	7	9	6	6
68.	10	1	9	9	9	7	8	1	10	4	6
69.	6	3	6	4	8	5	5	5	2	6	9
70.	7	3	6	4	8	2	5	9	8	2	5
71.	1	5	4	9	5	7	8	4	10	4	4
72.	4	3	7	6	5	5	1	9	8	4	7
73.	1	5	2	6	8	9	6	10	3	6	3
74.	4	5	6	5	8	2	6	8	8	5	6
75.	4	3	6	5	9	9	8	7	4	6	7
76.	6	1	5	10	8	4	8	5	8	6	9

Продолжение таблицы 2.2

77.	7	3	4	7	4	8	9	6	1	6	10
78.	4	1	6	9	8	7	6	6	6	6	4
79.	2	5	2	6	5	9	10	10	1	6	4
80.	2	5	4	6	6	6	5	9	8	6	5
81.	4	5	5	7	7	4	7	7	9	2	5
82.	8	1	8	5	9	5	7	5	9	6	12
83.	6	3	7	8	4	4	6	4	8	6	8
84.	3	5	5	7	5	3	7	6	7	8	10
85.	9	3	5	9	9	2	6	9	8	6	8
86.	9	3	7	6	9	4	6	6	7	3	9
87.	8	9	5	3	10	8	8	5	5	10	4
88.	3	3	4	6	9	7	8	10	4	6	6
89.	1	7	9	10	10	2	7	4	9	6	10
90.	7	5	7	10	5	8	6	6	6	5	5
91.	9	5	9	9	9	4	10	4	9	5	9
92.	9	5	9	9	7	2	9	7	9	3	9
93.	10	3	6	7	8	9	8	6	8	6	12
94.	6	3	6	8	6	4	3	8	6	5	6
95.	10	3	5	5	7	9	7	5	4	6	8
96.	1	3	1	9	4	9	7	9	2	8	4
97.	4	1	5	8	8	6	9	6	3	6	6
98.	4	1	6	4	6	9	3	9	10	5	5
99.	7	7	5	6	4	6	6	8	8	6	5
100.	4	3	1	3	4	8	7	7	7	6	3
101.	7	7	5	6	9	6	3	6	7	6	7
102.	1	5	9	9	7	10	7	5	9	3	7
103.	3	1	4	3	4	9	1	10	5	8	8
104.	9	9	7	3	10	4	6	5	7	5	6
105.	2	3	3	7	9	6	7	9	10	6	6

Таблица 2.3 – Факторная структура жизнестойкости подростков детско-юношеского центра, (N = 105)

Переменная	Ф. нагр.	Характеристика типа поведения
1	2	3
Позитивно-конструктивная установка по отношению к себе. Установка доверия миру, доверие себе. Коммуникативная стабильность, (28, 12%) дисперсии		
Жизнестойкость	0,841	Способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.
Вовлеченность	0,771	убеждённости в том, что «вовлеченность» в происходящее даёт максимальный «шанс найти нечто стоящее и интересное», расширяя поле деятельности личности

Продолжение таблицы 2.3

Самооценка MD	0,743	Средние значения данного фактора характеризуют адекватность самооценки личности, ее определенную зрелость, повышение ведет к переоценка своих возможностей, самоуверенности и довольстве собой
Принятие риска	0,733	убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного
Контроль	0,718	убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь
Доверчивость/подозрительность	-0,570	открытость, уживчивость, терпимость, покладистость; свобода от зависти, уступчивость, чувство собственной незначительности.
Эмоциональная стабильность	0,461	эмоциональная устойчивость, выдержанность; человек эмоционально зрелый, спокойный, устойчив в интересах, работоспособный, может быть ригидным, ориентирован на реальность.
Спокойствие/тревожность	-0,440	беспечность, самонадеянность, жизнерадостность, уверенность в себе и в своих силах, безмятежность, небоязливость, хладнокровие, спокойствие, отсутствие раскаяния и чувства вины
Застенчивость/общительность	0,416	общительность, открытость, естественность, непринужденность, готовность к сотрудничеству, приспособляемость, внимание к людям, готовность к совместной работе, активность в устранении конфликтов в группе, готовность идти на поводу. Легкость в установлении непосредственных, межличностных контактов
2. Социальная смелость (10,50%)		

Продолжение таблицы 2.3

Экстраверсия	0,891	социально контактен, не заторможен, успешно устанавливает и поддерживает межличностные связи, эту черту следует считать всегда благоприятным прогнозом в деятельности, например в учебе.
Смелость	0,687	смелость, предприимчивость, активность; человек имеет эмоциональные интересы, готовность к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах, способность принимать самостоятельные, неординарные решения, склонность к авантюризму и проявлению лидерских качеств.
Доминантность	0,681	самостоятельность, независимость, настойчивость, упрямство, напористость, своенравие, иногда конфликтность, агрессивность, отказ от признания внешней власти, склонность к авторитарному поведению, жажда восхищения, бунтарь.
Экспрессивность	0,621	жизнерадостность, импульсивность, восторженность, беспечность, безрассудность в выборе партнеров по общению, эмоциональная значимость социальных контактов, экспрессивность, экспансивность, эмоциональная яркость в отношениях между людьми, динамичность общения, которая предполагает эмоциональное лидерство в группах
3. Эмоционально-волевая собранность (8,50%)		
Низкая/высокая тревожность	-0,813	в общем этот человек удовлетворен тем, что есть, и может добиться того, что ему кажется важным, однако, очень низкие баллы могут означать недостаток мотивации в трудных ситуациях.
Расслабленность/напряженность	-0,659	расслабленность, вялость, апатичность, спокойствие, низкая мотивация, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.
Высокий самоконтроль	0,634	целенаправленность, сильная воля, умение контролировать свои эмоции и поведение.

Продолжение таблицы 2.3

Эмоциональная стабильность	0,605	эмоциональная устойчивость, выдержанность; человек эмоционально зрелый, спокойный, устойчив в интересах, работоспособный, может быть ригидным, ориентирован на реальность
Спокойствие/тревожность	-0,559	беспечность, самонадеянность, жизнерадостность, уверенность в себе и в своих силах, безмятежность, не боязливость, хладнокровие, спокойствие, отсутствие раскаяния и чувства вины
4. Самодостаточность (6,748%) субъектность, самоактуальность		
Независимость	0,877	агрессивная, независимая, отважная, резкая личность, проявляет значительную инициативу.
Нонконформизм	0,673	независимость, ориентация на собственные решения, самостоятельность, находчивость, стремление иметь собственное мнение. При крайних высоких оценках склонность к противопоставлению себя группе и желание в ней доминировать.
Мечтательность	0,593	богатое воображение, поглощенность своими идеями, внутренними иллюзиями («витают в облаках»), легкость отказа от практических суждений, умение оперировать абстрактными понятиями, ориентированность на свой внутренний мир; мечтательность.
5. Сенситивность к миру (5,556%)		
Мечтательность	0,489	богатое воображение, поглощенность своими идеями, внутренними иллюзиями («витают в облаках»), легкость отказа от практических суждений, умение оперировать абстрактными понятиями, ориентированность на свой внутренний мир; мечтательность.
Сенситивность/уравновешенность	-0,937	тенденция испытывать затруднения в связи с проявляющейся во всем эмоциональностью, могут относиться к типу недовольных и фрустрированных, однако присутствует чувствительность к нюансам жизни, им требуется много размышлений до начала действий.

Продолжение таблицы 2.3

Практицизм/чувствительность	0,742	чувствительность, впечатлительность, богатство эмоциональных переживаний, склонность к романтизму, художественное восприятие мира, развитые эстетические интересы, артистичность, женственность, склонность к эмпатии, сочувствию, утонченная эмоциональность.
Общительность	0,525	общительность, открытость, естественность, непринужденность, готовность к сотрудничеству, приспособляемость, внимание к людям, готовность к совместной работе, активность в устранении конфликтов в группе, готовность идти на поводу.
6. Следование этическим нормам (4,747%) Этическая направленность личности		
Нормативность поведения	0,632	добросовестность, ответственность, стабильность, уравновешенность, настойчивость, склонность к морализированию, разумность, совестливость, чувство долга осознанное соблюдение общепринятых моральных правил и норм.
Ощущение самоэффективности	0,561	вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации
Радикализм	0,525	свободомыслие, экспериментаторство, наличие интеллектуальных интересов, развитое аналитическое мышление, восприимчивость к переменам, к новым идеям, недоверие к авторитетам, отказ принимать что-либо на веру.
7. Установка на толерантность к традициям (4,444%)		
Консерватизм/радикализм	-0,403	консервативность, устойчивость по отношению к традициям, сомнение в отношении новых идей и принципов, склонность к морализации и нравоучениям, сопротивление переменам, узость интеллектуальных интересов, ориентация на конкретную реальную деятельность.
Дипломатичность	0,692	изысканность, умение вести себя в обществе, в общении дипломатичность, эмоциональная выдержанность, проницательность, осторожность, хитрость, эстетическая изощренность, иногда ненадежность, умение выходить из сложных ситуаций, расчетливость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

Занятие 1. Цель – ориентация подростков в пространстве программы

Упражнение «Приветствие» цель: настрой на групповую работу.

Здравствуйтесь, я, приветствую всех вас на нашей программе, которая направлена на развитие и укрепление жизнестойкости. Жизнестойкость – важная, составляющая черта любой личности, которая позволяет без страха осваивать этот огромный мир, приносить в этот мир свои достижения, получать радость от взаимодействия. На нашем курсе занятий (14 занятий), которые будут проходить 1 раз в неделю, 1 час по времени, мы будем обсуждать актуальность «жизнестойкости» для вашего развития, узнаем о модели «жизнестойкости», будем осваивать навыки «расширенной эффективности», позволяющие быть в ресурсе. Хорошим началом будет, каждому, заявить о себе!

Упражнение «Три слова о себе». Цель: само презентация.

Я предлагаю, каждому участнику рассказать немного о себе, хотя группа друг друга хорошо знает, прошу добавлять в рассказ те ваши качества, которые малоизвестны, но по вашему мнению могут вам очень помочь в этой жизни.

Анализ: презентация кого из команды вам понравилось больше всего, почему? Что нового вы узнали о своем товарище? Какие чувства и эмоции вы испытали от понравившейся вам презентации?

– Обсуждение правил групповой работы. Цель: познакомить подростков с целесообразностью правил групповой работы.

Для того чтобы каждый из нас получил пользу от нашей совместной работы предлагаю вам познакомиться с правилами, которые позволят сделать наше взаимодействие эффективным: правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для группы, подросткам дается право добавить новые. Правила записываются. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор.

Предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила: каждый из присутствующих находится здесь только потому, что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.

Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

Мы должны прислушиваться к другим. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения: В какой степени предложенные правила ясны участникам?

Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

Сейчас, когда, мы с вами обсудили правила, перейдем к теме сегодняшнего занятия «Жизнь во благо», начнем

Кинезиологическое упражнение «Колечко», развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), цель: способствовать улучшению мыслительной деятельности, памяти и внимания подростков.

Дискуссия «Жизнь во благо», цель: актуализировать у подростков понятие о жизни, ее ценности. Подросткам, дается задание придумать, свою «метафору жизни», цель: актуализировать отношение подростков к жизни.

Подросткам предлагается, сформулировать свою «метафору жизни». Психолог задает вопрос «На что похожа жизнь?» или «Жизнь для вас это...», просит, как можно детальнее представить этот образ в воображении. Затем каждый из подростков описывает образ, метафору жизни. С помощью вопросов психолог помогает понять подросткам чувства, отношение к жизни, то, насколько жизнь является наполненной; обсуждает с подростками, каковы могут быть причины потери интереса к жизни. Психолог, также может предложить привести в «образ» изменения, которые бы положительно повлияли, повысили интерес к жизни. Использование метафоры, образа, позволяет выявить мало осознаваемое отношение к жизни, которое могут сопровождать страхи, опасения и другие внутренние ограничения, не позволяющие наслаждаться течением жизни, тем самым, данное упражнение может позволить подросткам, переосмыслив негативные образы, в позитивные, изменить свое эмоциональное состояние (изменения в интеллектуальной сфере, ведут к изменению аффекта).

«Повздыхаем», дыхательная гимнастика, цель: снятие напряжение, расширить представление подростков о выразительных возможностях звукосочетаний. Предлагаем изобразить различные состояния (чувство страха, грусти, веселья, усталости) с помощью вздохов: ох, ах, эх, ой-ой, ай-ай, ая – яй. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдох.

Упражнение «Маршрут», цель: повышение доверия группе, рефлексия собственной активности. Время проведения: 15 минут.

Требуемый реквизит: бумага, ручки, карандаши или фломастеры. Инструкция: предлагаю нарисовать, изобразить графически (у кого на что хватит фантазии) «маршрут своей жизни», начиная со дня рождения, до момента «здесь и сейчас», на этом «маршруте» отмечаются «точки» – главные события вашей жизни, и дайте название вашему «маршруту»; далее, предлагаю разбиться на пары, и рассказать друг другу о событиях, отмеченных на данном «маршруте». Задание педагога-психолога: посмотрите, еще раз на свой «маршрут», и отмеченные «точки», обозначьте знаком «+» «точки активности», где вы могли влиять на события, знаком «-», те «пассивные точки», где ваше влияние было минимально, обсуждение, если кто-то из подростков, желает высказаться. Ребята, мы продолжим, работу с «маршрутами», на следующем занятии.

Обратная связь, цель: рефлексия полученного опыта. Домашнее задание, подобрать однокоренные к слову «жизнь», слова.

Занятие 2. «Жизнестойкость, как ресурс». Цель: способствовать формированию представлений подростков о жизнестойкости, как личностном ресурсе.

Упражнение «Приветствие частями тела», разминка, цель: эмоциональный настрой на положительную групповую работу. Ребята, давайте поприветствуем друг друга, следующим образом: свободно передвигаемся по комнате, встречаясь с участниками группы, здороваемся с ними разными частями тела (руками, ногами, головами и т.п.).

Обсуждение домашнего задания (подобрать однокоренные слова, к слову «жизнь»), цель: актуализировать, связанные понятия, перейти к обсуждению понятия «жизнестойкость».

Упражнение «Ассоциации», цель: создать у подростков предпосылку для обсуждения понятия «жизнестойкость».

Мини-лекция «Модель жизнестойкости личности», цель: расширить познания подростков о феномене «жизнестойкость», и ее составляющих. Время: 10 минут.

Упражнение «Мне очень интересно», цель: осваивать умение извлекать пользу из любых ситуаций. Подросткам предлагается найти в помещении какой-нибудь объект внимания и увлечь себя им: придумать, почему он может быть интересен, доказать самому себе, а потом и остальным, что данный предмет стоит внимания. Чтобы избежать простого «глядения» на предмет, надо подробно описывать самому себе его качества. Презентация предмета.

Упражнение «Светофор», цель: самооценка и поиск ресурса преодоления трудных ситуаций; проходит в форме психодрамы. Время выполнения 20 минут. Создание контекста. Психолог просит подростков написать на карточках одну жизненную ситуацию, которая вызвала затруднения у подростка, или которую ему пришлось наблюдать (должны быть заранее подготовлены небольшие карточки, и ручки), просит свернуть, написанное, и собирает карточки в мешочек.

Далее, «вслепую» психолог достает, и зачитывает ситуации, при этом каждый из подростков, показывает один из цветов светофора (заранее, готовим цветные рисунки светофора, по числу подростков), исходя из позиций: красный – стоим, нет ресурса решать, желтый – готовимся, поиск ресурсов решать, зеленый – двигаемся, мы в ресурсе, можем эту ситуацию решать (активны, знаем, куда держим путь, мы в «потоке» событий). Психолог спрашивает каждого, у кого, «зеленый сигнал», как они разрешили бы такую ситуацию, у тех, у кого «желтый» – какие, готовите ресурсы, для разрешения, у подростков, с «красным сигналом», спрашиваете, какой из озвученных, способов, он бы попробовал, и чего пока ему не хватает, для преодоления, озвученной ситуации. Групповая динамика в процессе обсуждения, способствует лучшему, пониманию подростками, недостающих ресурсов.

Упражнение «Хлопки», цель: снять мышечное напряжение; упражнение способствует, расслаблению и положительному настрою:

– похлопайте ладонями друг о друга, растирание и похлопывание ладоней стимулирует те точки, которые связаны со многими внутренними органами и системой кровообращения;

– соберите ладони в горсти и похлопывайте;

– заведите руки за голову и похлопайте в ладоши, упражнение снимает усталость в области плеч и рук;

– просто, похлопайте в ладоши.

Занятие 3. «Доверие миру». Цель: способствовать формированию доверия у подростков.

Добрый день ребята! Предлагаю начать наше занятие с приветствия окружающему нас миру, продолжите фразу «Привет мир, сегодня ты подарил мне...», или «удивил меня...», «рассмешил меня...» и т.п.), цель: настроить подростков на творческую работу. Время выполнения (3-5 мин.).

Ребята, на прошлом занятии, мы познакомились с моделью жизнестойкости С. Мадди, давайте повторим, из каких трех компонентов она состоит? Ответ: вовлеченность, контроль, принятие риска, правильно.

Упражнение «Полнос доверия», цель: актуализация понятия «доверие», самодиагностика, активная само рефлексия. Время выполнения (5-7 мин.).

Приглашаю всех участников произвести такую «расстановку», в которой не «видимое», становится «зримым». Психолог в середину зала помещает мяч, предлагает участникам, расположиться вокруг, кому, где хочется, главное, чтобы было комфортно. Просит высказаться участников почему каждый занял ту или иную позицию? Провокация психолога: «Ребята сделайте, шаг в сторону, сейчас я обозначу этот предмет, как «Мир», в котором мы живем (ваш родитель, учитель, подруга) как вы расположитесь? Ответы.

Тема сегодняшнего занятия «Доверие человека к миру, и самому себе».

Дискуссия. Цель: способствовать расширению понятия доверия у подростков. Время выполнения (10 мин.).

Как говорят психологи доверие – это основополагающее условие взаимодействия человека с миром. Давайте разберемся действительно ли это так, и почему?

Ребята, как вы понимаете, что такое «доверие»? Психолог записывает на доске или флипчарте, обсуждение. Спасибо, за ваши высказывания, да, действительно, доверие – это убежденность в том, что с вами честны, добросовестны и порядочны, уверенно позитивные или оптимистические ожидания относительно поведения другого, а недоверие — как уверенно негативные ожидания. Доверие – одно из самых непростых для понимания чувств, испытываемых человеком (чувства (англ. sentiments) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром). Психологическое доверие – основа душевной открытости. Тот, кто доверяет, обычно открыт, поэтому «открытость» и «доверие» обычно используются как синонимы.

Ребята, но почему некоторые из нас доверяют, а некоторые нет?

Представьте следующую ситуацию – взрослый человек при знакомстве с новыми людьми робеет, у него появляется неуверенность, сразу же возникают мысли, как меня примут? Понравлюсь ли я им, они мне? И так далее, контакт такого человека с другими налаживается, но не возникают тёплые и доверительные отношения с этими людьми.

Ответ на вопрос: «Почему даже у взрослого человека могут возникать подобного рода проблемы?» можно найти, разобравшись с вопросом: «Как формируется доверие?». С этими ситуациями связано такое понятие, как «базовое доверие», а именно, его сформированность/несформированность.

Доверие формируется в детстве, на всех этапах развития ребенка.

Упражнение «Этапы формирования доверия». Цель: расширение познаний подростков об этапах формирования доверия (Э. Эриксон). Время выполнения (7 мин.). Предлагаю, объединиться в подгруппы, и заполнить таблицу:

Как вы думаете в каком возрасте перед человеком встают следующие вопросы?

Соотнесите вопросы с возрастными периодами				
Вопросы		Возрастной период		
Могу ли я доверять миру?				
Кто я, каковы мои убеждения взгляды и позиции?				
Могу ли я управлять собственным поведением?				
Могу ли я стать независимым от своих родителей?				
Могу ли я стать настолько умелым, чтобы выжить и приспособиться к миру?				
0 –1 год;	1 – 3 года	3 – 6 лет	6 – 12 лет	12 – 20 лет

Мини-лекция. Цель: психологическое просвещение об этапах развития доверия, согласно концепции, Э. Эриксона.

Немецкий психолог Э. Эриксон говорил о существовании «базового доверия», которое родители возвращают в ребенке, начиная с младенческого возраста. Базовое доверие – модус отношения человека к миру и другим людям, который формируется в детстве, в первый год его жизни, из взаимосвязи матери и ребёнка.

1 этап. С прихода во враждебный мир, уже не всегда теплый и защищенный – начинается первый этап формирования доверия. Встает вопрос: «Могу ли я доверять миру?». Пока ребенок полностью зависит от своей мамы, у него нет способов донесения информации до мамы он надеется, полностью на ее понимание (если ему холодно, жарко, чем-то напуган – ребенок призывает маму своим плачем), если мама отзывается, проявляет заботу, в эти моменты, и рождается чувство доверия к миру (ребенок ощущает свою безопасность); и наоборот, если мама холодно принимает малыша, мало заботится, ребенок переживает «мир не такой уж безопасный!» – возникает недоверие к миру.

2 этап. Приходит время, ребенок, встает на ноги, учится ходить, он разворачивается спиной к маме, хотя без конца еще «приглядывает» рядом ли она, ему становится интересно, а что там за пределами мамы? У малыша пробуждается исследовательский интерес, и встает вопрос «Могу ли я управлять собственным поведением?» – он познает мир (набивает первые шишки, проверяет мир на ощупь), у него появляется свое мнение об окружающем мире, как только он без особой тревоги переносит исчезновение мамы из поля зрения, чувствует себя самостоятельным настолько, что начинает доверять себе.

3 этап. Могу ли я стать независимым от своих родителей? 3-6 лет. Важный этап ребенка в формировании его доверия к людям и миру. Обычно он умеет уже ходить, и у него небольшой словарный запас, наконец-то он может контактировать с миром. Хорошо, если родители не ограничивают контакт ребенка с миром и другими людьми, не мешают ребенку быть самостоятельным даже в малом (сам одевается, поливает цветы), если же в этот период ребенка от всего ограждают, то у него складывается впечатление, что его защищают от мира, который видимо враждебен.

4 этап. Могу ли я стать настолько умелым, чтобы выжить и приспособиться к миру? Возраст от 6 до 12 лет. Ребенок идет в школу, у него уже сформирован свой запас доверия к миру большой или маленький у каждого свой. Мамы папы рядом нет, но есть учитель, который ставит оценки, и другие ученики, которые на основании оценок также тебя оценивают «хороший», «плохой». На первом месте в этот период учеба (научиться учиться,) полученные знания дают ребенку чувство уверенности в себе (своей компетентности).

5 этап. Кто я, каковы мои убеждения взгляды и позиции? Переходный возраст. К этому моменту заканчивается формирование доверия. Именно, группы сверстников, в которых вам будет комфортно, могут восполнить ваш уровень доверия к миру и к себе.

Перед вами три варианта, когда доверие не развито, как по вашему мнению будет чувствовать себя такой человек в этом мире?

Вариант первый: человек не доверяет никому – ни себе, ни другим? (подозрительность, отчужденность).

Вариант второй: человек доверяет только себе, рассчитывает только на себя и не может доверять другим (все контролирует, никому не доверит дело).

Вариант третий: человек слишком доверяет другим, полагается на их мнение (такой человек не доверяет себе, живет, не своей жизнью).

Даже если на этих этапах доверие не было развито – это не означает, что режим «НЕДОВЕРИЯ» с человеком будет навсегда. Как развивать доверие? Фраза из разряда «научись доверять миру» бесполезна, как фразы «не переживай», «не грусти» и т.п. Здесь нужны практические действия! Чтобы научиться плавать, нужно плавать. Чтобы научиться доверять, нужно начать доверять.

Упражнение «Глаза, как зеркало души», работа в парах, цель: снятие коммуникационных барьеров, формирование доверия. Это упражнение удивительно легкое и эффективное. Всего 5 минут и статистически уровень доверия в вашей группе повышается на 27%. Секрет заключается в ваших глазах, которые, как известно, зеркало души. Вы просите подростков разбиться на пары, и в течение 2 минут (не меньше) смотреть в глаза друг другу, не отводя взгляд, при этом, мысленно, рассуждая: «Маша, заслуживает доверия, т.к...» По окончании времени вы просите подростков пожать друг другу руки (обнять).

Упражнение «Потерявшийся», цель: оценить степень своего доверия к другим и себе. Итак, начать нужно с удобной позы и закрытых глаз. Закройте их. Представьте, что вы в составе группы знакомых или незнакомых людей путешествуете по обширному дремучему лесу. Целыми днями вы идёте по лесу и наслаждаетесь природой. Присмотритесь, какой это лес? Как ведёт себя ваша группа? У вас есть время заняться чем-то, пока путешествуете. В один момент вы теряете группу из вида и забредаете все

глубже и глубже в лес. Внезапно понимаете, что безопасней остановиться и ждать помощи, иначе можно забрести в такую чащу, из которой не будет выхода. Садитесь и начинаете ждать, найдет ли вас кто-нибудь из группы. Вы сидите и смотрите, будет ли вас кто-то искать и сможет ли найти. Теперь сохраните в памяти всё, что произошло в вашем воображении, попрощайтесь с тем местом, где были, и возвращайтесь туда, где находитесь в реальности.

Вопросы для самоанализа:

- Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?
- Как я отношусь к каждому в моей группе?
- Искал ли меня кто-нибудь и смог ли найти? Кто именно?
- Кому не было до меня никакого дела?
- Мог ли я выбраться самостоятельно?
- Как отразилось в этом упражнении мое доверие группе?
- Как отразилось моё доверие себе и своим силам?

Упражнение даёт хорошую пищу для размышлений относительно отношений с собой и другими и подходит как для самостоятельной работы, так и работы в группе.

Упражнение «Коробка доверия», цель: положительная установка на доверие миру. Вот оно – простое упражнение, с помощью которого вы можете, уже сегодня начать отпускать события и доверять жизни. Его придумала писательница Тоша Силвер: она отправляет порожденные тревогой проблемы, нерешенные вопросы и поводы для беспокойства в коробку. Попробуйте сделать также. Запиши на листе, то, что тебя сегодня волнует, сверни лист в конвертик, и поблагодари, за будущие, прекрасные решения проблем (пусть их даже нет). Каждый лист бумаги, который вы кладете в коробку, как бы голосует за вашу веру в жизнь и себя. Если делать так постоянно, эта практика позволит натренировать и перестроить связи в вашем мозге. Вы сможете научить свой мозг млекопитающего успокаиваться, и постепенно снизить потребность все знать, контролировать и рваться к нужным результатам. Со временем вы соберете убедительные доказательства того, что проблемы действительно разрешаются.

Рефлексия «И что будет дальше?» Вам станет легче и радостнее жить. Когда вы избавитесь от страхов, то освободите место для того, что имеет реальный смысл – для движения и саморазвития. Займитесь тем, что раскроете свой потенциал и творческие способности. Проверьте, как способность доверять миру, принесет массу ситуаций, вовлекаясь в которые, вы найдете много возможностей для своего развития.

Занятие 4. «Доверие себе». Цель: мотивировать подростков к самопознанию.

Приветствие. Ребята, как мы знаем доверие миру, каждодневная практика, вовлеченности в происходящее, позволяющая найти нечто стоящее, и интересное для личности. Как говорят психологи, «доверие к миру», возможно, когда у человека проработана позиция «доверия себе». Тема нашего занятия «Доверие себе».

Упражнение «Надувная кукла», направлено на преодоление скованности и напряженности, тренировка расслабления мышц, позитивный настрой на работу.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Упражнение «Кто я?», 10 определений, цель: рефлексия самовосприятия.

Инструкция: участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой. Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...» Затем подростки должны посчитать, каких слов в характеристике больше:

положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их. Время: 10 минут. Обратная связь: каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

Упражнение «Самооценивание», цель: рефлексия, различных сфер проявления «Я». Инструкция. В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Дается представление о структурных компонентах личности: «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности); «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы); «Я – эмоциональное» (мои чувства, переживания); «Я – социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, внучка; кроме того – коллекционер, спортсмен, участник театральной студии). Подросткам, необходимо, записать (охарактеризовать «Какой Я») по каждой сфере для того, чтобы подросткам было комфортно (оценивать), можно применить прием «шкалирования», предлагаем оценить, силу проявления «Я», по шкале 3 балла, где 1 балл низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Вопросы обсуждения: какие сферы, есть необходимость развивать? Какие действия, готовы предпринять? Время: 15-20 минут.

Упражнение «Слепое пятно», цель: осмысление не осознаваемых проявлений, своей личности. Инструкция. Подростки сворачивают из листа А4 конверт, подписывают, и, передают по кругу, при этом каждый, должен написать (на заготовленной полоске бумаги) характерную черту подростка, и вложить в его конверт, повторяется три круга. Получив конверт, подростки, знакомятся с содержанием, и определяют какие, черты они признают, принимают, какие нет (требует осмысления). Обсуждение. Высказываются, по желанию.

Вопросы. Подтвердились ли ваши ожидания? (вы предполагали, что в вас есть «названная» черта, но не принимали ее). Что удивило?

Упражнение «Я Есть», цель: релаксация, саморегуляция.

Примите любую удобную, расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что смотрите внутрь себя. Вы можете почувствовать наличие некоего внутреннего пространства – причем это не пространство внутри тела, это что-то, хоть и находящееся внутри вас, но как бы за пределами тела. Мысленно произнесите, «Я Есть». Почувствуйте, где внутри вас возникает некоторое подобие отклика на эти слова. Как будто какая-то глубинная точка во внутреннем пространстве резонирует с ними. Сосредоточьтесь на этой точке. Еще несколько раз произнесите (пока про себя, не вслух): «Я Есть». Почувствуйте, как внутри вас словно возникает опора – центр вашего существа. Произнесите про себя «Я Есть» и сосредотачивайтесь на точке опоры, пока ощущение центра не станет явственным. Представьте, что вы укореняетесь в этой опоре, в этом центре все глубже и глубже – как будто пускаете в нем корни. Заметьте, какими ощущениями это сопровождается. Если появилось чувство покоя и уравновешенности – значит, вы все делаете правильно.

Обратная связь: участники рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить. Ребята, удалось ли вам открыть что-то новое в самих себе в ходе игры?

Занятие 5. «Ты, как автор своих жизненных историй». Цель: способствовать повышению у подростков контроля, как принятия ответственности, и развития субъектности. Добрый день ребята! Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться. Сегодня мы будем работать с вами над таким, компонентом вашей жизнестойкости, как контроль. Ведь контроль – это ответственность за свою жизнь, за ее успешность, которую человек принимает на себя. Контроль – это убежденность человека в том, что на результат того, что с ним происходит, в реальности,

может повлиять только борьба, как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации. Это активность, инициативность самого человека.

Упражнение «Толкучки», цель: разогрев, настрой на совместную деятельность.

По легенде эта практика была создана в легендарном монастыре «Шаолинь» лично Бодхидхармой – первым китайским патриархом чань буддизма и отцом-основателем традиционного ушу. Противники встают друг напротив друга на расстоянии двух длин стоп в положении «ноги вместе». Поднимая согнутые руки перед собой, они касаются ладонями друг друга; касание ладоней – это момент, когда можно атаковать. Задача каждого – толкая только в ладони (касание любой другой части тела – это потеря очка) столкнуть соперника с места, не дав столкнуть себя. Поскольку руки можно убирать, то для победы требуется не только сила и ловкость, но и хорошая реакция, «чувство партнера», тактическое мышление и еще целый ряд психических качеств и навыков, являющихся полезными практически для любой деятельности. В начале игры можно упомянуть, что в оригинальной – «шаолиньской» – версии противники стояли на трехметровых столбах, причем «для повышения осознанности» столбы вкапывались либо в болотистом месте, либо в яме для слива нечистот.

Упражнение «Я, принимаю ответственность за...», цель: мотивировать подростков принимать ответственность в ситуациях, им подконтрольных. Сконцентрировать внимание подростков на значимых, текущих событиях, понимание своей ответственности. Подросткам, необходимо поразмышлять, и несколько раз завершить предложение «Я принимаю ответственность за...».

Упражнение «Мой вклад в ситуацию», цель: способствовать осмыслению подростками влияния авторских установок на различные ситуации (положительные, отрицательные). Психолог предлагает подросткам сначала вспомнить одну неблагоприятную ситуацию, которая сложилась (или была) в их жизни, затем одно какое-либо значимое и благоприятное событие. В качестве неблагоприятного события может быть ссора с близким другом (родителями) и пр.; в качестве благоприятного – призовое место в соревнованиях и пр. Подросткам необходимо поразмышлять над тем, как они сами создали первую и вторую ситуацию, проиграть, что они сделали для их возникновения. В ходе группового обсуждения обращается внимание на объяснение причин возникновения того или иного события, наличие/отсутствие языка уклонения от ответственности («так получилось», «всегда так бывает»), возможность определения тех сфер, обстоятельств, на которые подросток может повлиять и тех, на которые он повлиять не в силах.

Упражнение «Змейка» (кинезиологическое), разминка цель: способствовать активации мыслительной деятельности, концентрации внимания подростков. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет психолог, палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий (движений других пальцев), прикасаться к пальцу нельзя; последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Упражнение «Что во мне, то и во вне», проективная методика (ассоциативные фотокарты), Во многих ситуациях, происходящих с вами, первичны Вы (думаете об обмане, он обязательно, проявится, думаете о добре, пользе – оно, проявится в мире); проективная методика, позволит безопасно поработать с негативными установками сознания, выявить ресурсы. Подростки, выбирают одну из фотокарт. Вопросы. Расскажите, что за история, запечатлена на этой фотокарте? Какие чувства у вас возникают, когда вы сочиняете сюжет?

Какое послание лично для Вас, несет этот сюжет?

Подводя итог, нашего занятия можно сказать, что для развития компонента контроля важна ваша инициатива, стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей, лишь ваши усилия (борьба) позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не

гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Обратная связь. Цель: рефлексия ожиданий от совместной работы. Процедура проведения: участники рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, какие трудности возникали при прохождении заданий, и что помогло их решить.

Занятие 6. Упражнение «Правила заботы о себе», цель: установка на преодоление стресса. Цель: формирование у подростков установки на преодолевающее стресс поведение.

Приветствие. Эпиграфом к нашему занятию станет восточная мудрость: «Научился ли ты радоваться препятствиям». Сегодня мы будем работать над установкой преодоления стресса. Ребята, как вы понимаете, что такое стресс?

Беседа «Стресс – основные понятия», цель: психологическое просвещение подростков. «Стресс» (в переводе с английского stress) «давление, нажим, напряжение» – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы. Стресс помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может стать причиной отрицательных для здоровья последствий. Полезен стресс или нет? Кратковременный разовый стресс обладает положительным воздействием. В ответ на стимул организм вырабатывает три гормона: кортизон, адреналин, норадреналин и активирует работу клеток иммунной системы. Благодаря этому у человека на небольшой временной промежуток: улучшается память; повышается уровень иммунитета; увеличивается скорость регенерации тканей; активируются интеллектуальные способности; повышается выносливость нервной системы; улучшается работа органов чувств. Если человек систематически подвергается воздействию стрессового фактора, все его органы и системы напряженно работают. В результате организм интенсивно растрчивает силы, проходя через три стадии процесса: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия дистресса (истощения). Первая стадия вступает в силу в момент воздействия стрессового фактора, и длится несколько минут. За ней наступает вторая продолжительностью от нескольких часов до нескольких суток, на протяжении которых человек ищет решение проблемы или благополучный выход из ситуации. Если действие фактора продолжается, организм истощает адаптивную способность и перестает минимизировать вредное воздействия стрессора. Именно на стадии дистресса у человека возникают перегрузки, психологические расстройства, признаки соматических заболеваний. Признаки стресса. Продолжительное воздействие стрессового фактора вызывает серьезное напряжение всего организма, заметно ухудшая общий настрой и самочувствие человека. Частые симптомы развивающегося стресса: мышечное напряжение в области головы, шеи, плеч, спины; повышенная тревожность; раздражительность по малейшему поводу; сниженная активность, подавленность, апатия; нарушения сна, рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов, хроническая усталость, пессимизм, желание дистанцироваться от общества.

«Шаги защиты от стресса», цель: мотивировать подростков освоению способов защиты от стресса.

Как утверждают ученые: «Активность – это профилактика стресса», так как любая активность автоматически формирует дополнительный, иной очаг возбудимости и тем самым отвлекает энергию от очага, связанного с травмой. А. Б. Камов-Полевой установил, что животные активные, с выраженными исследовательскими тенденциями

(шустрики) добиваются лидирующего положения, а пассивные (мямлики) принимают поражение как должное и склонны к подчинению. При этом в исследовании Аршавского В. В. было выявлено, что шустрики после активно-оборонительного поведения при наличии выбора жидкостей выбирают раствор глюкозы, а мямлики, после пассивно оборонительного поведения – алкоголь, причем достаточно быстро к нему привыкают.

Поэтому, включаясь в активную деятельность, даже самую немыслимую мы наименее подвержены негативному воздействию стрессоров. Упражнение «Движуха», мозговой штурм, цель: придумать самые необычную, немыслимую деятельность, как способ преодоления стресса.

Умение расслабляться – стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.

Упражнение «Соковыжималка», цель: освоение метода мышечного расслабления. Представьте, что в каждой руке у вас находится по лимону! Ваша задача – только усилием, напряжением пальцев и кистей рук выжать лимоны до последней капельки! Расслабили руки полностью! Запомнили состояние расслабленности кистей и пальцев. Повторяем «выжимание» лимона (3-4 раза).

Упражнение «Воздух, желе, камень», цель: освоение метода мышечного расслабления. Подростки стоят в кругу. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде «ВОЗДУХ!» пытаться сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» представлять себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нем присутствует структура. По команде «КАМЕНЬ!» – застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

Упражнение «Драконы», цель: освоение методов регуляции дыхания, для снятия мышечного напряжения. Встать в пары друг против друга. Согнуть руки в локте – кисти к плечам – это «крылья дракона». Интенсивно, с большой энергией машем «крыльями» вверх-вниз и совершаем в такт частые и интенсивные резкие выдохи. Через 30 секунд сделаем перерыв, отдышимся и вновь, глядя в глаза друг другу, начинаем «полет огнедышащих драконов».

Упражнение «Круги внимания», метод концентрации, цель: переключать внимание со стимулов, вызывающих стресс, концентрируясь на позитивных объектах.

Упражнение «Зеркало», метод само приказа, цель: освоить навык самоприказа на положительную установку.

Позитивное мышление, и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

Упражнение «Посидите так, как сидите...».

Это упражнение очень смешное, не нужно сдерживать смех и «клоунов», лучше посмеяться всем вместе. Вызывается по одному участнику из каждой команды.

Предлагаю участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д. Рефлексия, обратная связь.

Занятие 7. Саморегуляция, как преодоление себя. Цель: развивать у подростков навыки психологической саморегуляции. Мысль о том, что «Величайшая победа – это победа над самим собой» принадлежит Цицерону, умение преодолевать себя личное качество успешных людей – умение заставлять себя совершать что-то необходимое. «Нужно постоянно преодолевать себя. Это очень важно. Действовать физически и ментально. Нужно все время себя заставлять, заставляя, заставляя», так говорит знаменитый океанолог Дэвид Галло (можно приводить примеры). Умение преодолевать себя помогает в трудных ситуациях, когда мы хотим избежать, убежать из них, мы просто заставляем себя побороть это желание, и преодолеть трудности. Любые трудности вызывают в нас тот или иной эмоциональный, поведенческий отклик, и от

того, как мы сумеем регулировать эти состояния, в большей мере зависит, как мы сможем эффективно справляться с трудностями. Сегодня мы с вами будем практиковать приемы осознанной саморегуляции.

Ребята как вы понимаете, что такое саморегуляция? Приведите свои примеры, способы саморегуляции. Психологическая саморегуляция (саморегуляция актуального состояния) – это «регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности» или как «воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов». В процессе саморегуляции человек может достичь трёх эффектов: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление утомления) и активизацию (повышение психофизиологической реактивности). При этом основная цель психической саморегуляции – выполнение деятельности и управление актуальным состоянием. Методы психологической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов) применяются человеком для самостоятельного управления своим психическим состоянием.

Сегодня мы попрактикуем такие методы саморегуляции, как нервно-мышечная релаксация, идеомоторное расслабление, сенсорная репродукция образов. Нервно-мышечная релаксация – комплекс упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. При этом снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Идеомоторная тренировка – данная техника также состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно, метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. Сенсорная репродукция образов – заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом.

1. Прогрессирующая нервно-мышечная релаксация по Джекобсону, основу которой составляет чередования напряжения и расслабления мышц. Данный вид релаксации особенно хорош в случаях, когда необходимо срочно расслабиться, снять мышечное и/или психическое напряжение, на время отвлечься от изнурительной работы и неприятных мыслей. Данное упражнение выполняется поэтапно, поочередно прорабатывая различные группы мышц. Инструкция: Примите удобное положение, закройте глаза, постарайтесь ни о чем не думать. Сосредоточьте свое внимание на области правой и левой руки, вытяните руки перед собой, максимально напрягите мышцы рук на вдохе, удерживайте напряжение несколько секунд. При этом можно использовать воображение, представляя, например, сжатый ручной эспандер или удерживание штанги. Затем, на выдохе, отпустите напряжение и расслабьтесь. Спокойно подышите в течение 2-3 минут. Теперь переведите свое внимание на области верхнего плечевого пояса и спины. На вдохе напрягите мышцы, направив лопатки навстречу друг другу, а плечи поднимите к ушам. Удерживайте напряжение в течение нескольких секунд, затем отпустите напряжение и разведите лопатки на выдохе. Спокойно подышите в течение 2-3 минут.

На следующем этапе сосредоточьте свое внимание на области правой и левой ноги. Пройдите внутренним взором стопы, икроножные мышцы, бедра. С медленным глубоким вдохом приподнимите ноги, а носками максимально потянитесь к коленям, на несколько секунд напрягите мышцы. С выдохом отпустите все напряжение, полностью расслабляя мышцы ног. Почувствуйте, как по ногам начинает разливаться приятное тепло и глубокое расслабление, заполняющее все внутри. Теперь переведите свое внимание на область лица, на вдохе наморщите лоб, нос, зажмурьте глаза, улыбнитесь

максимально широко, удерживая напряжение в течение нескольких секунд, на выдохе расслабьтесь и выпустите воздух со звуком «У.. У...у...». В завершение работы просканируйте свое тело и поработайте с остаточным мышечным напряжением, если таковое имеется.

Дыхательное упражнение. Упражнение способствует расслаблению мышц во всем теле, успокаивает сознание, создает спокойное и ровное настроение. Техника выполнения: сядьте удобно, сделайте максимально долгий вдох через обе ноздри (очень важно, чтобы вдох был медленным и очень тихим) и тяните его как можно дольше. Дышите как можно тише, как можно более плавно и спокойно. Задержите дыхание настолько, насколько сможете, но не вызывая дискомфорта. Во время задержки дыхания считайте медленно от 1 до 10. Потом медленно выдохните. Выдыхайте до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха. Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха произвольно. Пусть оно будет удобным для вас.

Упражнение «Бумажный самолетик», дыхательная гимнастика. Цель: освоить навыки расслабления, в ситуации соревнований. Подростки делятся на две команды. Предлагается на скорость соорудить «бумажный самолетик», поставить их на широкую поверхность (стол), обозначить на столе границу «приземления». Подростки встают с противоположных сторон стола на расстоянии 50 см, делают вдох (набирая воздух через нос) и выдыхают ртом (губы «трубочкой») дуют на «самолетик», чей первый «самолетик» достигнет границы, та команда и выигрывает.

Упражнения на расслабление мышц головы (мимических, жевательных). Цель: освоить навыки расслабления мышц, умение быстро снять напряжение, усталость. В стрессовых ситуациях, лицо может как бы «застывать», запечатлевая образ страха, печали, беспомощности в выражении лица, при гневе может возникать реакция «сжатие челюсти», такие реакции могут, длительно поддерживать напряжение, поэтому так важно уметь расслаблять мышцы головы.

– «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

– «Ощутить выражение своего лица». Сядьте удобно, можно откинуться немного назад, попробуйте ощутить свое лицо. Ощущаете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Обретая эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?» Не вмешивайтесь, просто дайте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Упражнение «Муха», цель: освоить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов, позитивный настрой. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

Упражнение «Поплавок в океане». Цель: освоить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов. Займите самое удобное для вас положение. Выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость. Затем вашу грудную клетку, легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются с поверхностью (стулом, полом, и т.д.). В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас. Постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что поверхность (стул, пол и т.д.) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, океанские волны. Большая волна может, на

некоторое время, накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти толчки и выныривание. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли воды, подушку моря под вами, поддерживающую вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане. После того как я досчитаю от 10 до 1 вы медленно, на вдохе, откроете глаза и «вернитесь» в эту комнату. Обратная связь, цель: рефлексия полученного опыта.

Занятие 8. «Саморегуляция, как преодоление себя». Цель: способствовать освоению подростками навыка работы с установками.

Упражнение «Земля, вода, воздух», цель: активизация мыслительных процессов, настрой на групповую работу. Подростки сидят по кругу, у психолога в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч говорит одно из трех слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» – название птицы, во втором случае («земля») – животного, и, если было сказано «вода» – название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее». По ходу работы психолог побуждает подростков увеличивать темп.

Притча «Потомственный страдалец», цель: мотивировать подростков к формированию положительных установок. Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей. «Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания?» – спросил мудрец. «Я страдаю для счастья своих детей и внуков», – ответил человек. «Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми». «А был ли кто-то счастлив в твоей семье?» – спросил мудрец. «Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы!» – ответил несчастный человек. «Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла!» – сказал мудрец, «научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!»

Раздаточный материал. Цель: информирование подростков о принципах переформулирования (теория А. Эллиса).

Принципы переформулирования иррациональных убеждений.

Согласно теории А. Эллиса, человек сам несет ответственность за те эмоции, которые он испытывает, и в его власти изменить их в позитивную сторону, и выбрать те из них, которые он хотел бы переживать. Нежелательные эмоциональные переживания станут конструктивными, если в своих убеждениях руководствоваться следующими принципами:

1. Все люди свободны. Поэтому свободный человек поступает так, как ему хочется, за исключением случаев, когда он выполняет данные им обязательства или сталкивается с правами других людей на жизнь, здоровье, свободу и собственность. За исключением этих случаев слова «должен», «обязан» неправомерны и могут быть заменены на «Я хочу...», «Я предпочитаю...», «Мне хочется...», «Я ожидаю...».

2. Все люди сами отвечают за свою жизнь. Человек совершает поступки в соответствии с собственным выбором и испытывает эмоциональные переживания по собственной инициативе, а не по принуждению со стороны других людей. Поэтому лучше заменить словесные конструкции, предполагающие принуждения нашего поведения другими людьми и их ответственность за наши эмоциональные реакции («Меня заставили... Меня обидели... Он меня разозлил... Ты меня унизил...») на формулировки, указывающие на нашу собственную ответственность за свои чувства и имеющийся у нас выбор («Я не сумел отказаться... Я обиделся...»).

3. Все люди автономны. Люди вправе иметь различающиеся взгляды, желания и чувства. Человек не может принуждать других думать, хотеть, переживать и вести себя так же, как он, за исключением случаев, когда он несет юридическую ответственность за поведение другого человека или второй нарушает автономию и права первого. Поэтому

мысли «Они должны...», «Ты обязан...», «Ему следует...» лучше заменить на «Мне хотелось, чтобы ты...», «Я бы предпочел, чтобы он...», «Было бы лучше, если бы...» (Васильев, 2002).

Список рациональных убеждений

1. Я имею право на ошибку.
2. Я имею чувство собственного достоинства.
3. Я имею право хорошо к себе относиться.
4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.
5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других.
6. Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.
7. Я имею право чего-то не знать или не уметь.
8. Я имею право быть свободным от оценок других людей.
9. Я имею право заботиться о себе (Шепелева, 2007).

Упражнение «Вэйцзи», цель: учить подростков анализировать явления, ситуации с разных сторон. Психолог, знакомит подростков с пониманием кризиса жизни, как предпосылкой нового опыта. Обсуждает с подростками китайское значение слова кризис, состоящее из двух иероглифов 危机 (вэйцзи). Первый иероглиф имеет следующие значения: угроза, момент опасности, гибель, необратимость несчастья, обрыв; второй означает: переломный момент, возможность. Таким образом, кризис – это важный (подходящий) момент серьезных изменений. Кризис или любое тяжелое испытание, неблагоприятное событие, может оказаться поворотной точкой в развитии личности, возможностью глубже себя узнать и изменить свою жизнь. Подросткам предлагается выбрать одну из ситуаций (стресса, затруднений) и ответить на вопросы: «За что я могу поблагодарить это событие?», «Чему оно меня научило?» «Какой опыт я извлек из него?». Упражнение завершается групповым обсуждением. Данное упражнение способствует принятию трудных жизненных событий и интеграции опыта, полученного в результате их проживания.

Упражнение «Ухо-нос», цель: активизация работы мозга, мышления, концентрация внимания. Подросткам предлагается левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Список Робинзона», цель: развивать у подростков установку на поиск положительных аспектов в жизни.

В романе Д. Дефо «Робинзон Крузо», помните в какую ситуацию поместил писатель своего героя? Сильнейшее отчаяние, близкое к безумию – вот психическое состояние почтенного жителя Англии. Что же начал делать Робинзон, чтобы не сойти с ума? Он начал вести запись, сначала записал, все «Зло», произошедшее с ним, а затем все «Добро». Что же произошло, почему, изложив переживание дистресса на бумаге, Робинзон начал свой путь к выздоровлению? Это можно, объяснить так:

– достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние;

– прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход;

– записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса;

– совершается акт принятия беды, описав свое состояние, человек смиряется со случившимся;

– начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания, попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работает и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся ситуации. Мы имеем прекрасный литературный пример, как можно «вытащить себя за волосы» в кризисной ситуации. Психотерапевтический опыт литературного героя может помочь и нам в преодолении других, но не менее трудных ситуаций.

Предлагаю, составить такой список, для этого разделите лист на две части («Зло» и «Добро»), и заполните эти колонки, посмотрите, в какой колонке записей больше, практикуйте это упражнение, развивайте установку «улавливать» хорошие моменты жизни.

«Один из самых полезных жизненных навыков – это умение быстро забывать все плохое: не заикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу. Не стоит тащить разный хлам в свою душу» (буддийское высказывание).

Упражнение «Как с гуся вода», цель: закрепить навыки расслабления методом сенсорной репродукции образов, позитивная установка.

Подросткам сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?». Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное (чувства, тяжелые заботы, плохие мысли о себе) слетает с Вас как с гуся вода. Отряхните свои ноги с носков до бедер. Потрясите головой, лицом, при этом можно издавать звуки, прислушайтесь, как смешно меняется голос. Продолжая трясти ртом, заявите «У меня получилось... Я смог...». Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее. Обратная связь, цель: рефлексия полученного опыта.

Занятие 9. «Доверие другому». Цель: создать условия для развития у подростков доверия другому, группе.

Приветствие. Ребята как вы относитесь к следующим выражениям:

– человек чувствует себя одиноким, когда никому не доверяет.

– без доверия жить сложно, можно сказать, совсем невозможно, если вы живете в обществе людей.

Доверие всегда формируется в ситуации межличностного взаимодействия.

Доверие в человеческих взаимоотношениях (межличностное доверие) – это «обобщенные ожидания человека относительно того, насколько можно положиться на слова, обещания, высказывания или письменные заявления другого человека или группы» (Дж. Роттер). Доверие к другому – другой это часть мира, это такая же ценность для мира, как и ты сам, кому-то, в некоторых ситуациях, все равно приходится доверять, кроме себя.

Ребята, по вашему мнению какие характеристики, могут быть у другого человека для того, чтобы вы ему полностью доверяли?

Подготовить раздаточный материал распечатать характеристики личности на отдельных листочках и предложить участникам прочитать характеристики). Выявлены характеристики личности человека, которому люди склонны доверять: нравственность, открытость, ум, независимость, бесконфликтность (А.Б. Купрейченко, С.П. Табхарова).

Люди, проявляющие доверие как черту личности, менее склонны к обману, реже совершают противоправные поступки, нацелены на то, чтобы дать другим людям шанс для исправления, даже в том случае, если пострадали от них; люди, доверяющие, чаще ощущают себя счастливыми, менее конфликтны. Такие люди проявляют симпатию к другим. В свою очередь, другие воспринимают их как достойных доверия лиц.

К практикам укрепления доверия относят: прочность установленного контакта; отсутствие жесткого контроля в процессе контакта; искренность; уверенность в неиспользовании полученной информации во вред; значимость раскрываемого собеседнику материала, степень доверия к другому; наличие психологического контакта.

Упражнение «Гусеница», цель: сплочение подростков, создание позитивного, динамического настроения на работу группы. Выстраивайтесь в ряд и кладите руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой.

Упражнение «Веревка», цель: развивать навыки взаимодействия подростков, основанного на доверии. Процедура проведения: участнику встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. С закрытыми глазами и не выпуская из рук верёвку, нужно построить треугольник. Затем квадрат, звезду, овал, трапецию, восьмиугольник.

Упражнение «Спина к спине» (телесно-ориентированное), цель: развивать чувствительность во взаимодействии с другим (баланс телесного и психологического).

Спина – символ опоры в жизни. Спина - одно из самых уязвимых мест в теле человека. Умение доверить свою спину партнеру, умение чувствовать спину партнера, умение взаимодействовать на уровне спины позволит находить баланс, как телесный, так и психологический. Встаньте спиной к спине. Ощутите контакт в области лопаток. Устройтесь максимально удобно на спине другого, думайте только о своем комфорте, ищите максимально удобное для вас положение тела. Зафиксируйте максимально удобное положение, попробуйте полностью расслабиться в этом положении. Ваша задача - постоять в зафиксированном положении. Если вы действительно встали удобно, то вам не составит труда, постоять в зафиксированном положении сколько угодно, долго). На что обратить внимание: диагностичен первичный момент поиска общей точки комфорта. Если вы долго не можете найти «компромиссную точку», это может означать, что в вербальном взаимодействии так же с трудом находите точку согласия.

Также стоя спина к спине, не прикасаясь, друг к другу руками, сохраняя установленный контакт в области спины, попробуйте синхронно вместе сесть на пол, а затем поднимитесь в исходное положение. Если не получается сразу сесть на пол, можете начать с совместного приседания. Попробуйте выполнить несколько раз, пока не получится красивое синхронное совместное движение, итог вашего взаимодействия.

После выполнения упражнения уместно будет совместное осмысление полученных результатов и поиск развития не хватающих умений во взаимодействии. С кем из группы максимально быстро нашли «точку опоры»? С кем из группы чувствовали себя максимально безопасно, кому доверяли?

Упражнение «Голосовой помощник», цель: учиться доверять командам другого, в ситуациях ограниченных возможностей. Подростки в парах встают, напротив друг друга (на расстоянии 5 м). Один из них «пешеход» закрывает глаза, когда «помощник» дает команду: «Вперед», «пешеход» начинает движение, ориентируясь на голос «помощника», который в свою очередь, задает вопросы (Как твое имя, сколько тебе лет, какого цвета мои глаза и т.п.), «пешеход», отвечает, продолжая двигаться не глядя, при этом ему, необходимо быть внимательным, т.к. команды и вопросы в тоже время,

озвучивают и в соседней паре. Первый, кто дошел до своего «помощника», выигрывает статус «доверяющий».

Обратная связь. Вопросы обсуждения. С каким багажом вы выходите после нашего занятия? Что запомнилось? Что заставило задуматься? Что показалось новым, интересным? Какие задачи вы ставите перед собой на будущее, относительно, доверия?

Занятие 10. «Конфликты – стратегии преодоления». Цель: освоение подростками стратегий преодоления конфликтных ситуаций. Приветствие.

Упражнение «Преодоление», цель: мотивировать подростков к преодолению заданных препятствий. Для этого упражнения нам потребуется свободная от мебели и стульев стена. На расстояние примерно 30 сантиметров от нее проводим черту на полу. Черта может тянуться на всю длину комнаты, разметить ее можно либо мелом, либо цветной или белой клейкой лентой. Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границей. Я предупреждаю каждого о грозящей вам нешуточной опасности. Черта, которую вы видите перед собой, — это не просто линия. За ней разверзается глубокая пропасть, падение в которую не оставляет вам надежды остаться в живых. По моему хлопку вы все превращаетесь в причудливые скалы. Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача – пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не заступив за черту (то есть, не сорвавшись!).

Игра идет до тех пор, пока последний альпинист не пройдет маршрут.

Сегодня мы познакомимся с вами со стратегиями преодоления в конфликтных ситуациях. Ребята, как вы понимаете, что такое конфликт?

Конфликт (лат. *conflictus* – столкнувшийся) – наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия, а также борьба подструктур личности.

Конфликт определяется в психологии, как отсутствие согласия между двумя или более сторонами лицами или группами, является межличностным.

Упражнение «Шкала субъективного отношения к конфликтам», цель: рефлексия своего отношения к конфликтным ситуациям. Психолог обозначает на воображаемой шкале пункт «конфликт – это плохо», на противоположном полюсе «конфликт – это хорошо»; подросткам предлагается расположиться по этой шкале (в зависимости от их субъективного отношения). Далее, проходит обсуждение: необходимо аргументировать свою позицию, определить «плюсы» и «минусы» конфликтов.

Межличностный конфликт – конфронтация двух людей выполняет ряд функций: познавательная – люди обмениваются знаниями и взглядами на мир; конструктивная – выстраивается логическая цепочка и понятийный аппарат по какому-либо вопросу; развивающая – участники все-таки соглашаются на какие-либо условия друг друга, так как стремятся сохранить хорошие отношения; инструментальная – в некоторых случаях конфронтация может стать способом избавления от какой-либо проблемы; деконструктивная – ситуация может привести к ухудшению или прекращению общения, последняя деструктивная функция требует работы над собой, над отношениями.

У каждого человека есть две жизненные заботы:

– достижение личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные);

– сохранение хороших взаимоотношений с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие).

Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий, зная их, вы сможете применять их в зависимости от обстоятельств, создавая гибкие, толерантные отношения друг с другом. Проведем самодиагностику субъективных стратегий поведения, согласно сетке Томаса и Килмана.

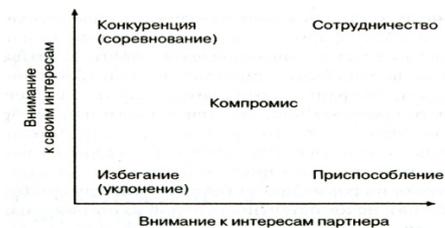


Рисунок 2. Сетка Томаса – Килмана

На каждой шкале необходимо выделить «точки значимости», далее, на пересечении перпендикулярных линий, можно найти «точку», попадающую в сектор одной из стратегий (5 базовых стратегий поведения).

1. Компромисс, или квазисотрудничество, или торг о взаимных уступках.

Эффективен в ситуациях, требующих быстрого исхода. «Дележ» потребностей бывает необходим для сохранения отношений, особенно в тех случаях, когда возместить интересы сторон невозможно. Компромисс редко приносит истинное удовлетворение результатом конфликтного процесса. Любые варианты дележа – пополам, поровну, по-братски – психологически несправедливы, так, цель полностью не достигнута, некоторая часть брошена на решение конфликта, но оценить жертву некому, так как обе стороны не выиграли.

2. Конфронтация – стратегия для серьезных ситуаций и жизненно важных проблем, зачастую она эффективна в экстремальных ситуациях. Противоборство оправданно, если цель чрезвычайно важна или, если один из конфликтующих обладает реальной силой и властью, уверен в своей компетентности. Если власти и силы недостаточно, можно увязнуть в конфликте, а то и вовсе проиграть. Кроме того, применение конфронтации для решения проблем в личных отношениях чревато отчуждением.

3. Сотрудничество – это стратегия взаимодействия, незаменима в близких, продолжительных и ценных для обоих отношениях. Конфликт разрешается путем анализа потребностей, интересов и опасения обеих сторон, тщательно обсуждается каждый вариант, находится наилучший для всех. Сотрудничество не терпит суеты и спешки (выработать план решения, пути его выполнения), но позволяет решить конфликт полностью; когда время ограничено, можно прибегнуть к компромиссу как к «заменителю» сотрудничества.

4. Избегание эффективно в ситуациях, когда одна из сторон обладает объективно большей силой и использует ее в конфликтной борьбе. В общении со сложной конфликтной личностью используйте любую возможность, чтобы избежать конфликта: в этом нет ничего постыдного или унижительного. Избегание приносит положительные плоды, являясь временной отсрочкой в решении конфликта: пока на руках мало данных или нет психологической уверенности в своей позиции. Временно уйти от проблемы, чтобы в дальнейшем решить ее окончательно.

5. Приспособление естественно в ситуациях, когда затронутая проблема не так важна для одного, как для другого, или отношения с этим человеком ценны, значимее достижения цели. Очень важно чувствовать, что другой заметил и оценил жертву. В противном случае остается чувство досады, обиды и, следовательно, почва для эмоционального конфликта.

Так, умелое использование, каждой стратегии поведения, адекватно сложившейся ситуации, поможет вам, конструктивно, разрешать межличностные конфликты.

Но если конфликт достиг своей «эскалации», как действовать тогда.

Когда человека захлестывают эмоции, он не воспринимает никаких доводов, чувствуя себя орудием справедливости. По этой причине для начала ему важно разрешить «выпустить пар» и успокоиться. В этот момент оппоненту часто самому сложно оставаться спокойным. Здесь важно максимально дистанцироваться от негатива

и не позволить собеседнику «завести» себя. Для максимально быстрого и эффективного решения проблемы важно дождаться спада эмоций и накала страстей.

Упражнение «Надувала кошка шар», цель: научить успокаиваться (дождаться спада эмоциональной реакции). Начать, мысленно, проговаривать стишок: «Надувала кошка шар, а котенок ей мешал, зацепился лапкой топ, а у кошки шарик, лоп! На слове «лоп», с шумом «выпускаем воздух» (выдыхаем), повторяем, до ощущения спада эмоции.

Если же «момент истины» затянулся, то можно использовать небольшую хитрость, например, попросить разрешения позвонить или отлучиться по любому поводу, будет оправдано, перенести разговор на другое время. Целесообразно, провести психорегулирующую тренировку (ПРТ), автором, которой является А. В. Алексеев. ПРТ состоит из успокаивающей и мобилизующей частей. Успокаивающая часть ПРТ – вариант аутогенной тренировки, особенность которой состоит в том, что в расслабленном погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Мобилизующая часть – обеспечивает приведение функций организма в состояние наивысшей готовности к деятельности.

Упражнение «Аутотренинг плюс мобилизация», цель: учиться восстанавливать ресурсное состояние.

Аутотренинг	Мобилизация
1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.	1. Возникает чувство мелкого озноба.
2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые...неподвижные...	2. Состояние как после прохладного душа.
3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.	3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...	4. В мышцах начинается мелкая дрожь.
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...	5. Озноб усиливается.
6. Я отдохнул (ла) и успокоился(лась). Или: я отдохнул(ла) и набрался(лась) сил.	6. Холодеют голова и затылок.
7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!	7. По телу побежали мурашки.
	8. Кожа становится гусиной.
	9. Холодеют ладони и стопы.
	10. Дыхание глубокое, учащенное,
	11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
	12. Озноб еще сильнее.
	13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
	14. Я все бодрее и бодрее.
	15. Открываю глаза.

Мобилизующее дыхательное упражнение: сделайте 4 глубоких, коротких вдоха носом. Затем сделать паузу 3-5 секунд и снова без остановки 4 глубоких вдоха носом. Выдох обязательно должен осуществляться через рот беззвучно. Счет в мобилизующем дыхании осуществляется мысленно на 8 (4 счета на вдох и 4 на выдох). Так надо проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Глубокий, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Происходит выдох через рот неслышно. При выполнении упражнения плечи поднимать нельзя. В момент вдоха они должны быть неподвижны. Живот при вдохе также должен оставаться неподвижным. Во время выполнения упражнения следует сосредоточиться только на самой процедуре.

После того, как эмоциональные реакции, пошли на спад, можно переходить к решению конфликтной ситуации. Решение конфликта важно начать с достижения согласия именно в незначительных моментах, фиксируя на этом внимание другого.

Упражнение. «Согласиться и добавить», цель: освоить навык синтонного общения. Старайтесь изымать из своего общения конфликтогены, и активно вооружаться синтонами.

Синтоны – психологические поглаживания, которые создают схожие эмоциональные состояния у партнеров по общению, настраивают на одну волну, помогают установить контакт, помогают взаимопониманию, улучшают взаимоотношения. Синтоны – в первую очередь элемент общения, позитивный коммуникативный посыл. Однако синтоны, элементы не только общения, не только коммуникации – это все те наши слова и поступки, все мелочи и детали в общении и взаимоотношениях, которые приятны собеседнику.

Подростки работают в парах. Психолог приводит примеры синтонов и конфликтогенов, подростки определяют свои, по схеме:

Конфликтогены	Нейтральное выражение	Синтонное выражение
Обязан, но не сделал	Обязан и сделал	Не обязан, а сделал, соблюдая приличия

Важно не допускать использование выражений типа «да, но...». Лучше не отрицание позиции человека, а мягко выразить собственное несогласие с ним. В этом часто помогают фразы в стиле: «Я понимаю твои чувства, и в то же время..., Ты прав, и вместе с тем... Мы с тобой пришли к согласию по следующим моментам...». Данная тактика позволит ставить обоих в позицию сотрудничества.

Упражнение «Свеча», цель: расслабление, завершение занятия.

Обратная связь. Вопросы обсуждения. С каким багажом вы выходите после нашего занятия? Что запомнилось? Что заставило задуматься? Что показалось новым, интересным? Какие задачи, относящиеся к теме разрешения конфликтов, вы ставите перед собой на будущее?

Занятие 11. «Ценность кооперации-сотрудничества для формирования жизнестойкости личности». Цель: расширить представление подростков о ценности кооперации-сотрудничества в решении сложных задач (ситуаций). Приветствие.

Упражнение «Троечка», цель: учиться концентрации внимания в условиях решения групповых задач, настрой подростков на занятие. Инструкция. Ребята, мы будем ритмично считать натуральный ряд чисел по кругу: один-два-три-четыре-пять и так далее; по правилам игры, число «3», и числа, оканчивающиеся на три, например «13», числа, делящиеся на три, например, «6», не озвучиваются, вместо этого, необходимо хлопнуть в ладоши. Ошибкой считается сама ошибка и сбой ритма. Считаем до двадцати, тридцати. Если дошли до тридцати, это говорит о хорошей концентрации внимания. Упрощение или усложнение игры возможно замедлением или убыстрением ритма.

С. Мадди, отмечал, что для формирования жизнестойкости личности, имеет значение, ценность кооперация. Ребята, как вы понимаете, что такое кооперация, прошу вас привести примеры. Кооперация (от лат. cooperatio — сотрудничество) – одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, характеризующаяся объединением усилий участников для достижения совместной цели при одновременном разделении между ними функций, ролей и обязанностей.

В чем же заключается ценность кооперации? Обсуждение. Упражнение. «Необычный разговор», пальчиковая гимнастика, цель: позитивный настрой. Работа в парах, необходимо пообщаться друг с другом без слов: поздороваться при помощи пальцев, завязать спор, помириться, рассказать о своем настроении.

Упражнение «Идем в поход», цель: развивать навыки кооперации в решении групповых задач. Психолог предлагает подросткам представить себе такую ситуацию: вся группа не успев встретиться должна быстро собраться в поход и каждый должен взять с собой что-нибудь в дорогу. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем. Первый участник представляется и говорит, что он берет с собой. Например: «Я Арина, возьму корзину», «я, Оля возьму мешок соли». Следующий участник начинает: «Это Арина, она возьмет корзину», «я, Оля возьму мешок соли», и т.д.

Упражнение «Бревно», цель: развивать навыки сотрудничества, в условиях группового взаимодействия, телесный контакт. Участники встают в шеренгу на бревно,

скамейке или обозначенной на полу полосе шириной чуть больше длины ступни, длиной, достаточной для того, чтобы все стояли вплотную друг к другу. Задача – поменяться местами так, чтобы встать в зеркально отображенном порядке. При заступе за черту или падении с бревна участники встают в исходную позицию и начинают сначала.

Упражнение «Минное поле», цель: учиться действовать сообща, быть внимательным в совместной деятельности, доверять друг другу. На площадке расчерчивается поле с квадратами, наступая на которые можно, его перейти. У психолога на руках схема поля, и обозначены «заминированные» квадраты. Группа выстраивается, и начинает «переходить», соблюдая молчание; подростки, наступившие на «мину», возвращаются в конец шеренги. Игра продолжается пока все участники, благополучно, не перейдут поле.

Упражнение «Чудо ладошка», цель: получение эмоционального отклика (оценки) группы, завершение занятия. Оборудование: листы бумаги и ручки. Процедура проведения: участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытываете прямо сейчас?
2. Ожидал ли каждый из вас такой оценки?
3. Какие качества, написанные группой вас, удивили и с какими вы не согласны?

Обратная связь. Цель: рефлексия ожиданий от совместной работы.

Занятие 12. «Креативность, как ценность жизнестойкого человека». Цель: расширить представление подростков, о креативности, как ценности жизнестойкого человека». Беседа с подростками о понятии «креативность», цель: психологическое просвещение подростков.

Шкала креативности, цель: самооценка уровня креативности.

Упражнение «Слова-перевертыши», цель: ментальная гимнастика. Находясь на открытом пространстве по ходу движения произносите название предметов, которые видите «задом-наперед». Так, «дерево» превратиться в «оверед», а «бабочка» в «акчобаб». Далее также можно произносить не отдельные слова, а целые фразы. Подсознание закрепит возможность оценки предметов с противоположной стороны

Упражнения «Открывая книгу», цель: творческий самоанализ, преодоление подростками внутренних барьеров, самопрезентация. Ребята, представьте, что каждый из вас – книга. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

Какой заголовок наиболее подойдет этой книге?

Какая обложка у книги? Что изображено на ней?

С чего начинается повествование? Какие первые строчки вашей книги?

Какой жанр этого произведения? Это комедия? Драма? Детектив? Фантастика?

Репортаж с места событий? Как вы чувствуете себя с этим жанром?

Как организован текст? Много ли в книге глав? Назовите некоторые из них.

Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?

Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново? Вычеркнуть из книги?

Как, по-вашему, захотят ли другие прочитать эту книгу?

В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Кто может быть ее читателем?

Что скажет тот, кто, прочтет твою книгу?

Каковы твои ощущения после упражнения?

Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь?

В чем это проявилось? Что было тяжело?

Какую обратную связь ты получил?

Согласен ли с тем, что услышал от товарищей?

Как собираешься поступить с тем, что услышал?

Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

Упражнение «Идентификация», цель: создать в группе подростков «поле» для творческой активности, креативности. Для проведения, нужно подготовить площадку: обозначить три условных места. Каждая отметка будет обозначать место для сбора первой, второй и третьей группы. В ходе игры подросткам, каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от трех вариантов ответа на вопросы, при этом, первый вариант ответа, то подростки занимают место в первой группе, второй – вторая группа, третий – третья группа. Условия игры просты, отвечая на метафорические вопросы, занимайте место на игровой площадке.

Итак, кто вы: костюм, футболка, военная форма?

Кто вы: ребенок, зрелый человек, пенсионер? (Напоминаем, что речь вовсе не идет о реальном возрасте подростка, а лишь об образе – на сколько лет он себя ощущает.)

Кто вы: деревня, город, столица? Вода, огонь, земля? Палатка, квартира, вилла? Табличка с надписью «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать!», «Да», «Возможно», «Нет!», Велосипед, мотоцикл, космический корабль? Прошедшее, настоящее, будущее? Обсуждение. Что понравилось, а что нет в игре? Удалось ли вам открыть что-то в самих себе в ходе игры? Предложите, свои тройки образов для товарищей по команде. (М. Кипнис).

Упражнение «Представьте себе...». Подростки работают в тройках. Каждый из нас, по очереди, будет предлагать любую, самую невероятную ситуацию, формулируя ее, например, так: представим себе, что все люди на Земле спят днем, а ночью все делают. После того как ситуация предложена, все (в том числе и участник группы, предложивший ситуацию) говорят, какие они видят плюсы, минусы и интересные моменты в этой ситуации. Например, представим себе, что все автомобили на Земле желтого цвета. Плюс – легче производить краску для машин; минус – трудно находить свою машину на стоянке; интересный момент – какое воздействие может оказать на психику человека такое изобилие желтого цвета вокруг.

Это упражнение направлено, с одной стороны, на развитие воображения. Участники группы придумывают невероятные ситуации: например, на Земле везде только день, все люди на одно лицо, на Земле столько разных языков, сколько людей и т. д. С другой стороны, упражнение позволяет развивать способность видеть разные грани одной и той же проблемы, явления, развивает гибкость мышления.

Упражнение «Походка», цель: развитие позитивного, оригинального мышления.

Представьте себе дорогу, а по ней идут кто, куда разные люди они не похожи, а вот как они идут сейчас вам предстоит показать, вам нужно будет пройти, так как никто не ходит, повторять движения нельзя». Походку демонстрируют по очереди сначала находчивые, а потом веселые и так далее. Рефлексия. Обратная связь.

Занятие 13. «Твой выбор – твоя жизнь». Цель: мотивировать подростков совершать осознанный выбор.

Приветствие. Ребята, сегодня наше занятие, мы начнем с притчи «Притча о бабочке».

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистник решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда завистник спросил мудреца, какая у него в ладонях

бабочка (живая или мертвая), мудрец ответил: «Все в твоих руках». Психолог спрашивает у подростков, какое впечатление на них произвела притча, и подводит ребят к мысли, что каждый в жизни совершает для себя собственный выбор, причем постоянно и в любой ситуации.

От твоего выбора, в той или иной сложной ситуации, зависит твоя жизнестойкость, выбор можно отождествить с принятием решения. Психолог С. Мадди, дает следующее определение «жизнестойкому выбору» – «принятие риска» (challenge), т.е. «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного».

Ребята, как по вашему мнению мы определяем, правильность нашего выбора, принятых нами решений? Ответы подростков.

Согласно, представлениям С. Мадди, человек постоянно совершает выбор, как в критических ситуациях, так и в повседневном опыте. Этот выбор подразделяется на два вида: выбор неизменности (выбор прошлого) и выбор неизвестности (выбор будущего). В первом случае человек не видит причин понимать свой, опыт как новый и совершает «выбор в пользу прошлого», выбор неизменности, не меняет привычный для него способ (или способы) действия. В этом варианте выбор приносит с собой чувство вины, связанное с нереализованными возможностями.

Во втором случае человек полагает, что полученный им опыт вызывает необходимость нового способа действий, он осуществляет «выбор в пользу будущего». В этом варианте выбор приносит с собой чувство тревоги, связанное с неопределённостью, в которую вступает человек.

Ребята, какой выбор развивает человека, и какой «оставляет на месте»? Почему?

По С. Мадди, выбирая будущее, человек выбирает неизвестность – этот выбор развивает, «закаляет» человека, делает его более жизнестойким. Выбор «неизвестности» – позволяет человеку быть открытым окружающему миру, принимать происходящие события как вызов и испытание, возможность приобрести новый опыт, извлечь для себя уроки. Показателями правильно сделанного выбора, можно считать показатели нашей успешности, оптимальности деятельности, нашей удовлетворенности.

Ребята, в каком возрасте человек с наибольшей вероятностью сталкивается с проблемой выбора? Обсуждение.

Психологи считают, наиболее актуальна проблема «выбора» встает в подростковом и юношеском возрасте – когда на первый план выходит потребность в свободе и принятии ответственности за себя, тогда происходит поиск «идентификация», и строительство собственного «я», «выщарапывание» своей «индивидуальности» из общей массы; подростки, пытаются отстаивать собственный выбор, независимо от мнения значимым взрослых, скорее делая «выбор» подростки будут смотреть на своих сверстников отождествлять или наоборот противопоставлять свой «выбор» им.

Упражнение «Колен вал», цель: настроить подростков на групповую работу.

Упражнение помогает сконцентрировать внимание, получить положительные эмоции, сближает подростков. Подростки садятся в круг, каждый кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Психолог говорит: «Волна пошла по часовой стрелке», хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу. Усложнение упражнения: психолог отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же – правой рукой против часовой стрелки.

Упражнение «Выйди из ступора», цель: освоить навык поиска положительных вариантов выхода из сложных ситуаций.

На полу мелом чертится круг диаметром около 1 м. Психолог просит одного из подростков встать в круг. Задается легенда «Подросток поссорился с ребятами в школе,

и притворяясь заболевшим не ходит в школу» группе, нужно убедить водящего выйти из круга (из этой ситуации), без использования физической силы, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т. д.

Вопрос к подростку: осознает ли он свой выбор (выйти из сложившейся ситуации)? Что больше всего его убедило сделать выбор? Вопросы к подросткам, относились ли их варианты к манипуляции (торг, бессмысленные обещания) или осознанности (объяснения, разъяснение, когда задаются вопросы, ведется диалог).

Упражнение «Ребята, как вы заметили на наших занятиях мы с вами много анализируем и многое представляем образно, в этом нам помогает, слаженная работа обоих полушарий головного мозга, так левое отвечает за анализ, правое – за образное восприятие, предлагаю вам освоить несложную психологическую гимнастику. Возьмите себя правой рукой за мочку левого уха, левой рукой за мочку правого уха. Удерживая себя за мочки ушей, приседайте не меньше 21 раза. Сгибая ноги, вдыхайте воздух, выпрямляя ноги, выдыхайте. Выпрямив ноги, делаем хлопок, и меняем положение рук.

Упражнение «Илья Муромец на распутье», цель: осваивать умение принимать осознанные решения, не зависеть от манипуляций окружающих. Работа в тройках, дается время на подготовку «аргументов»

Психолог вместе с подростками вспоминают былинку, в которой Илья Муромец встретил на распутье трех дорог горючий камень с надписью: «в одну дороженьку ехать – голову потерять, в другую ехать – женатым быть, а в третью, ехать – богатым быть». Методом жеребьевки подростки делятся на команды (вытягивают записки) на одной, из которых, должно быть написано «Илья Муромец». Психолог узнает у подростка в роли Ильи Муромца (без озвучивания группе), какое направление он предпочитает на данном этапе. Каждой команде предлагается попытаться убедить Илью Муромца, пойти именно в их направлении. У каждого направления есть свои преимущества, даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете. Подросток в роли Ильи Муромца принимает решение, куда он поедет. Обсуждение. Вопросы подростку, выбрал ли он, именно то направление, которое задумал, изначально, обосновать, что это выбор мог значить для него? В случае иного выбора, спросит, что его переубедило, изменить свой выбор?

Когда мы стоим перед необходимостью какого-то выбора, нам кажется, что выбор сделать очень сложно. На самом деле, это делается достаточно просто, если научиться слышать и слушать самого себя, нам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Весы», телесно-ориентированное, цель: освоить навык при принятии решений соотносить выбор с телесными ощущениями (прочувствовать, каждый вариант выбора, взвесить). Займите удобную позу, сидя или стоя - как вам больше нравится и удобно. Расслабьтесь и закройте глаза. Следите за своим дыханием, чтобы оно не замирало. Дышите. Вашему телу удобно в положении, которое оно занимает. Вам комфортно в помещении, в котором вы находитесь. Ваша голова свободна от посторонних мыслей. Ваши мысли обнулены, и вы готовы приступить. Выставьте обе руки в стороны, согнув в локтях ладонями вверх. Прочувствуйте свои руки от плеч до кончиков пальцев, сначала одну, потом другую, а потом обе. Понаблюдайте за ощущениями. Все ваше внимание должно быть направлено только на ваши руки. Позвольте вашим рукам быть самим по себе, в роли весов, минуя голову. Ваши руки – это плечи весов, ваше тело – теперь, это тело весов, а ладони - чаши весов. Представьте, как ваши руки становятся чувствительны к нагрузке. Уравновесьте обе чаши. Почувствуйте, как чаши выравниваются, и стрелка на теле весов показывает ноль. Весы готовы. Они точны. Ваши варианты, между которыми вам предстоит сделать выбор – это то, что вы положите на эти чаши. Дышите, и не забывайте о своём дыхании. Теперь, когда ваши весы в равновесии и готовы к работе, опишите

мысленно свой первый вариант в выборе и определите на какую чашу вы его положите. То же самое сделайте со вторым вариантом. Положите оба варианта на выбранные для них чаши. Почувствуйте, как изменилось ощущение в руках, как появился вес ваших вариантов, которые вы положили на чаши. Подождите пока чаши будут двигаться, определяя вес содержимого. Теперь, когда варианты для выбора расставлены и заняли своё место на чашах весов, попросите своё тело и ваше подсознание, сделать выбор. Попросите показать вам тот вариант, который будет для вас сейчас наиболее полезным из этих двух вариантов. Вариант, наиболее нужный для вас. Самым благоприятным и наилучшим образом для вас и всех, кто вас окружает. Доверьтесь своему телу. Побудьте в этом состоянии какое-то время. И, когда почувствуете, что достаточно - откройте глаза. Какой вариант остался перед вашим взором? Как вам этот вариант? Что думаете по этому поводу? Этот ли вариант вы ожидали увидеть или выбор вас удивил?

Упражнение. «Принимаю!», цель: рефлексия и принятие полученного опыта, завершение занятия на положительно эмоциональной ноте. Подростки встают в кружок, психолог предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – «Принимаю!». Обратная связь.

Занятие 14. «Наш мир, в нем невозможное – возможно». Цель: подводим итоги, обсуждаем полученные знания, принимаем опыт. Мы завершаем наш курс формирования жизнестойкости – одного из ключевых ресурсов личности, вы были хорошими учениками, добросовестно трудились, кстати слышали притчу об ученике и учителе, я сейчас вам ее расскажу. Приходит ученик к Учителю и говорит: «Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?» Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую – положил яйцо, а в следующую – насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо, и налил в чашку кофе из третьей емкости. «Что изменилось?» – спросил он ученика. «Яйцо и морковь сварилось, а зерна кофе растворились в воде», – ответил ученик. «Нет, – сказал Учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут».

«А кофе?» – спросил ученик. «О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации».

Упражнение «Рецепт жизнестойкости», работа в тройках, цель: обобщить представление о жизнестойкости в творческой презентации. Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Психолог может подготовить карточки с рецептами самостоятельно или попросить участников захватить их из дома. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7–8 ингредиентов, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов. Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы. В состав рецепта может входить все что угодно, автор упражнения Клаус Фопель, приводит в качестве примера

такой рецепт: «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...»

На подготовку рецепта подгруппам дается 10 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам. В ходе обсуждения игры психолог может сделать акцент на том, что какие-то «ингредиенты» повторялись у всех или у большинства групп («участники» как ингредиент не учитываются – они, скорее всего, будут у всех групп, если их нет – это может стать предметом обсуждения).

Упражнение «Азбука тренинга», цель: отразить и обобщить ассоциации по участию в тренинге. Каждый подросток получает лист, на котором в одном или двух столбцах расположены буквы русского алфавита. В течение 15 минут, подросткам предлагается обдумать итоги тренинга, о том, что получилось, что ожидалось, но не состоялось, о встречах, темах, о работе группы и психолога, проводящего тренинг, об открытиях... Предлагается на каждую из букв алфавита, написать по слову, можно по предложению-ассоциации. Получается ассоциативная карта итогов тренинга. Полезно после окончания индивидуальной работы, предложить «озвучить» свою азбуку на группе. Это поможет подросткам «развернуть» в полное высказывание какие-то ассоциации, намеки, полу фразы, даст возможность сравнить оценки, проявить эмоции.

Подведение итогов, цель: рефлексия полученного опыта, выступления с пожеланиями. Ребята, вот и подошел к завершению наш тренинг, обучающий практикам жизнестойкости. Уверена, что занятия дали вам много новой информации и полезных навыков. В завершении предлагаю, чтобы каждый из вас высказался относительно наших занятий, что они вам дали в плане развития.

1. Что вы ожидали от программы и что получилось?
2. Какие этапы программы вы считаете наиболее удачными и почему?
3. Какие события (действия, мнения и т.п.) вызвали наиболее яркие ощущения?
4. Была ли польза от такого рода работы?
5. Чувствуете ли вы прогресс в собственном развитии, что вам удалось?

Ребята, доверяйте себе, доверяйте миру вокруг, из любых, даже самых сложных ситуаций, извлекайте возможности для своего развития, бережно относитесь к своему здоровью, будьте жизнестойкими!

Упражнение «Аплодисменты», цель: завершение занятия, эмоционально-положительный настрой. Психолог начинает хлопать в ладоши, подходит к каждому участнику, участники по очереди присоединяются, в конце уже аплодируют все вместе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анализ опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков в экспериментальной и контрольной группе до проведения формирующего эксперимента, N = 104

Экспериментальная группа, Эг1							Контрольная группа, Кг1						
Уровень	ФИО	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Само-эффективность	Уровень	ФИО	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Само-эффективность
в	№ 41	119	49	44	26	35	в	№ 54	123	51	47	25	40
в	№ 93	110	45	44	21	35	в	№ 68	110	46	39	25	35
в	№ 89	112	49	43	20	35	в	№ 92	115	48	41	26	36
в	№ 11	109	45	42	22	33	в	№ 76	105	41	40	24	33
в	№ 58	104	46	34	24	36	в	№ 85	104	48	38	18	30
в	№ 1	102	44	36	22	29	в	№ 56	103	42	40	21	30
в	№ 86	99	43	35	21	40	в	№ 12	99	43	39	12	25
в	№ 87	99	44	37	18	33	в	№ 104	99	47	35	17	35
в/с	№ 16	97	45	34	18	27	в/с	№ 47	96	44	34	18	28
в/с	№ 61	93	43	36	14	31	в/с	№ 94	93	43	27	23	25
в/с	№ 23	92	36	34	22	32	в/с	№ 34	92	36	35	21	30
в/с	№ 102	92	44	27	21	40	в/с	№ 42	91	42	29	20	26
в/с	№ 97	91	37	33	21	36	в/с	№ 57	89	39	30	20	36
в/с	№ 18	89	38	31	20	29	в/с	№ 36	89	42	29	18	31
в/с	№ 78	89	43	21	25	29	в/с	№ 83	89	40	33	16	28
в/с	№ 24	87	34	35	18	34	в/с	№ 53	88	45	33	10	33
в/с	№ 88	87	35	35	17	29	в/с	№ 82	87	39	26	22	30
в/с	№ 31	86	37	30	19	26	в/с	№ 27	86	39	29	18	29
в/с	№ 72	86	32	32	22	36	в/с	№ 69	86	34	43	9	10
в/с	№ 81	86	32	32	22	28	в/с	№ 21	85	35	32	18	31
в/с	№ 22	85	44	29	12	11	в/с	№ 44	85	36	30	19	29
в/с	№ 90	83	38	32	13	30	в/с	№ 49	85	35	36	14	34
в/с	№ 29	83	38	29	16	31	в/с	№ 70	83	29	39	15	27
в/с	№ 95	81	37	26	18	31	в/с	№ 52	81	33	31	17	30
н/с	№ 50	78	26	34	18	34	н/с	№ 14	80	32	28	20	28
н/с	№ 48	77	38	26	13	27	н/с	№ 84	77	36	24	17	29
н/с	№ 2	76	32	26	18	28	н/с	№ 35	76	27	28	21	36
н/с	№ 65	76	40	24	12	26	н/с	№ 71	75	29	30	16	32
н/с	№ 5	74	25	34	15	28	н/с	№ 4	75	34	25	16	29
н/с	№ 33	74	31	26	17	28	н/с	№ 30	74	28	29	17	34
н/с	№ 43	72	35	22	15	25	н/с	№ 63	74	30	29	15	25
н/с	№ 77	72	35	22	15	28	н/с	№ 6	71	32	21	18	23
н/с	№ 101	71	27	34	10	35	н/с	№ 13	69	30	23	16	28
н/с	№ 98	67	23	28	16	30	н/с	№ 46	69	36	23	10	31
н/с	№ 66	66	34	20	12	23	н/с	№ 105	65	28	26	11	13

Продолжение таблицы 4.1

н/с	№ 9	64	25	22	17	26	н/с	№ 55	65	23	31	11	38
н/с	№ 51	63	33	14	16	22	н/с	№ 17	62	22	31	9	31
н/с	№ 19	62	24	26	12	33	н/с	№ 26	62	25	23	14	30
н/с	№ 67	62	18	25	19	26	н/с	№ 7	61	25	24	12	16
н	№ 75	59	25	19	15	29	н	№ 32	60	28	21	11	27
н	№ 10	58	21	28	9	38	н	№ 3	57	19	24	14	25
н	№ 38	56	28	22	6	28	н	№ 37	57	22	25	10	33
н	№ 59	55	20	21	14	34	н	№ 99	55	20	29	6	36
н	№ 40	53	29	19	5	30	н	№ 25	54	29	16	9	29
н	№ 103	52	23	21	8	31	н	№ 64	52	18	20	14	19
н	№ 79	48	23	11	14	29	н	№ 60	51	22	20	9	28
н	№ 100	48	13	19	16	28	н	№ 80	46	19	21	6	34
н	№ 28	46	15	20	11	33	н	№ 45	46	27	12	7	29
н	№ 8	42	11	21	10	28	н	№ 39	42	14	19	9	25
н	№ 15	40	15	22	3	22	н	№ 62	40	10	24	6	29
н	№ 73	40	13	17	10	24	н	№ 74	39	15	18	6	40
н	№ 20	31	6	12	13	16	н	№ 96	31	17	8	6	20

Таблица 4.2 – Результаты показателей жизнестойкости, включая самоэффективность у подростков в экспериментальной и контрольной группах после формирующего эксперимента, N = 104

Экспериментальная группа, ЭГ2							Контрольная группа, КГ2						
Уровень	ФИО	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Самоэффективность	Уровень	ФИО	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Самоэффективность
в	№ 41	118	48	44	26	36	в	№ 54	116	48	44	24	40
в	№ 93	109	40	45	24	35	в	№ 68	109	45	39	25	35
в	№ 89	116	49	45	22	36	в	№ 92	110	48	42	20	35
в	№ 11	110	45	43	22	33	в	№ 76	104	40	40	24	33
в	№ 58	106	45	35	26	36	в	№ 85	104	46	40	18	30
в	№ 1	104	45	37	22	29	в	№ 56	102	43	37	22	28
в	№ 86	102	44	37	21	40	в	№ 12	99	44	37	18	25
в	№ 87	103	44	40	19	33	в	№ 104	99	47	34	18	32
в/с	№ 16	103	46	38	19	33	в/с	№ 47	93	42	33	18	28
в/с	№ 61	99	45	38	16	31	в/с	№ 94	92	43	27	22	24
в/с	№ 23	99	39	38	22	32	в/с	№ 34	92	38	34	20	30
в/с	№ 102	100	46	32	22	40	в	№ 42	93	43	27	23	26
в/с	№ 97	99	40	37	22	36	в/с	№ 57	91	37	33	21	36
в/с	№ 18	97	40	35	22	31	в/с	№ 36	89	40	31	18	30
в/с	№ 78	99	46	32	25	29	в/с	№ 83	88	40	32	16	30
в/с	№ 24	95	39	37	19	34	в/с	№ 53	87	44	33	10	35
в/с	№ 88	97	40	37	20	30	в/с	№ 82	87	38	27	22	30
в/с	№ 31	99	45	34	20	28	в/с	№ 27	86	38	30	18	29
в/с	№ 72	96	37	37	22	36	в/с	№ 69	86	35	40	11	13
в/с	№ 81	95	37	37	21	28	в/с	№ 21	85	34	33	18	31

Продолжение таблицы 4.2

в/с	№ 22	93	43	33	17	25	в/с	№ 44	85	35	30	20	13
в/с	№ 90	92	40	37	15	32	в/с	№ 49	85	35	35	15	33
в/с	№ 29	93	43	32	18	31	в/с	№ 70	83	31	37	15	27
в/с	№ 95	91	43	29	19	31	в/с	№ 52	81	34	30	17	31
н/с	№ 50	87	32	37	18	34	в/с	№ 14	78	31	29	18	28
н/с	№ 48	85	40	32	13	33	в/с	№ 84	78	36	24	18	29
н/с	№ 2	85	37	30	18	30	в/с	№ 35	76	27	28	21	36
н/с	№ 65	87	45	28	14	29	в/с	№ 71	76	31	28	17	32
н/с	№ 5	85	32	36	17	31	н/с	№ 4	74	34	24	16	29
н/с	№ 33	82	29	36	17	36	н/с	№ 30	75	29	29	17	33
н/с	№ 43	86	40	29	17	30	в/с	№ 63	74	30	29	15	25
н/с	№ 77	84	40	27	17	30	в/с	№ 6	71	32	21	18	23
н/с	№ 101	86	37	37	12	36	в/с	№ 13	71	30	23	18	28
н/с	№ 98	84	34	32	18	33	в/с	№ 46	69	35	24	10	31
н/с	№ 66	84	40	29	15	25	н/с	№ 105	65	28	26	11	13
н/с	№ 9	82	32	32	18	38	н/с	№ 55	65	24	31	11	38
н/с	№ 51	78	38	22	18	25	н/с	№ 17	62	23	30	9	30
н/с	№ 19	72	27	30	15	31	н/с	№ 26	62	25	23	14	30
н	№ 67	72	28	25	19	26	н/с	№ 7	59	25	23	11	16
н/с	№ 75	72	33	22	17	31	н/с	№ 32	61	29	21	11	28
н	№ 10	64	25	29	10	36	н/с	№ 3	56	19	23	14	25
н	№ 38	67	31	28	8	30	н/с	№ 37	57	22	25	10	33
н	№ 59	64	24	25	15	34	н/с	№ 99	56	20	29	7	34
н	№ 40	67	33	28	6	33	н/с	№ 25	54	29	16	9	30
н	№ 103	64	29	26	9	33	н/с	№ 64	48	18	18	12	19
н	№ 79	63	29	19	15	29	н/с	№ 60	52	22	20	10	28
н	№ 100	58	21	21	16	31	н	№ 80	46	20	19	7	33
н	№ 28	58	23	23	12	34	н	№ 45	48	29	12	7	29
н	№ 8	48	18	20	11	28	н	№ 39	40	14	19	7	25
н	№ 15	48	20	22	6	22	н	№ 62	42	11	24	7	28
н	№ 73	52	18	20	14	25	н	№ 74	40	15	18	7	40
н	№ 20	37	11	12	14	16	н	№ 96	33	17	10	6	20

Таблица 4.3 – Результаты статистического анализа сравнения показателей у подростков экспериментальной (ЭГ1) и контрольной (КГ1) групп до формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента, для не связанных групп), N=104

T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)											
Note: Variables were treated as independent samples											
Переменная	Средства ЭГ1	Средства КГ1	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev	Std.Dev	F-ratio	p
Ж	75,82692	75,92308	-0,0234	102	0,981367	52	52	20,87002	21,01152	1,01361	0,961699
В	32,03846	32,19231	-0,0751	102	0,940247	52	52	10,82293	10,04117	1,16177	0,594344
К	27,80769	28,59615	-0,5050	102	0,614644	52	52	7,97801	7,94407	1,00856	0,975832
П. р.	15,98077	15,03846	0,8970	102	0,371850	52	52	5,13538	5,56939	1,17617	0,564451

Продолжение таблицы 4.3

С-Э	29,71154	29,19231	0,4639	102	0,643728	52	52	5,37728	6,01970	1,25321	0,423040
Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, ЭГ1 – экспериментальная группа до проведения эксперимента, КГ1 – контрольная группа до проведения эксперимента.											

Таблица 4.4 – Результаты статистического анализа сравнения показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков в ЭГ2 и КГ2, после формирующего эксперимента, (t- критерий Стьюдента), N=104

T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)											
Note: Variables were treated as independent samples											
Переменная	Средства КГ2	Средства ЭГ2	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Ж	75,65385	84,92308	-2,4257	102	0,017037	52	52	20,32953	18,60197	1,19436	0,528240
В	32,17308	36,05769	-2,1298	102	0,035591	52	52	9,60335	8,98673	1,14194	0,637328
К	28,28846	31,65385	-2,3097	102	0,022921	52	52	7,60118	7,25417	1,09796	0,739884
П. р.	15,21154	17,30769	-2,1204	102	0,036399	52	52	5,34803	4,71351	1,28736	0,370074
С-Э	28,78846	31,42308	-2,5025	102	0,013920	52	52	6,15594	4,44287	1,91983	0,021585
Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, ЭГ2 – экспериментальная группа после проведения эксперимента, КГ2 – контрольная группа, после эксперимента.											

Таблица 4.5 – Результаты показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков в контрольной группе до и после формирующего эксперимента, N = 52

Т-тест для связанных выборок (Spreadsheet1)								
Marked differences are significant at $p < ,05000$								
Переменные	Средства	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv.	t	df	p
Жк1	75,92308	21,01152						
Жк2	75,65385	20,32953	52	0,2692	1,69330	1,1465	51	0,256920
Вк1	32,19231	10,04117						
Вк2	32,17308	9,60335	52	0,0192	1,09348	0,1268	51	0,899582
Кк1	28,59615	7,94407						
Кк2	28,28846	7,60118	52	0,3077	1,27631	1,7385	51	0,088165
П. р. к1	15,03846	5,56939						
П. р. к2	15,21154	5,34803	52	-0,1731	1,50452	-0,8296	51	0,410658
С-Э к1	29,19231	6,01970						
С-Э к2	28,78846	6,15594	52	0,4038	2,39493	1,2160	51	0,229592

Продолжение таблицы 4.5

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, (к1) – контрольная группа до эксперимента, (к2) – после.

Таблица 4.6 – Результаты статистического анализа динамики показателей жизнестойкости, включая само-эффективность у подростков экспериментальной группы, до и после формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента), N = 52

Т-тест для связанных выборок (Spreadsheet1)								
Marked differences are significant at $p < ,05000$								
Переменные	Средства	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv.	t	df	p
Жэ1	75,82692	20,87002						
Жэ2	84,92308	18,60197	52	-9,0962	4,37578	-14,9901	51	0,000000
Вэ1	32,03846	10,82293						
Вэ2	36,05769	8,98673	52	-4,0192	3,24485	-8,9320	51	0,000000
Кэ1	27,80769	7,97801						
Кэ2	31,65385	7,25417	52	-3,8462	2,78219	-9,9688	51	0,000000
П. р. э1	15,98077	5,13538						
П. р. э2	17,30769	4,71351	52	-1,3269	1,18357	-8,0845	51	0,000000
С-Э э1	29,71154	5,37728						
С-Э э2	31,42308	4,44287	52	-1,7115	2,97925	-4,1427	51	0,000129

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, (э1) – экспериментальная группа до проведения эксперимента, (э2) – после.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Исполнители
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы формирования жизнестойкости у подростков в практику ДЮЦ»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа формирования жизнестойкости подростков)	Изучение нормативной документации и Законов РФ, постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации МБУДО «ДЮЦ»	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативно-правовых актов по теме, наблюдение	Педагогический совет, поиск и анализ литературы, самообразование; работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	сентябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог.
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования жизнестойкости подростков в условиях ДЮЦ	Выдвижение и обоснование целей внедрения Программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом наблюдение, беседа	1	сентябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования жизнестойкости подростков в условиях ДЮЦ	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы: задачи, принципы, условия, критерии и показатели эффективности	Проведение анализа готовности ОУ к внедрению: психологической, программы внедрения, к инновационной деятельности.	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом; совещание, анализ документации, составление Программы внедрения	1	сентябрь	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования жизнестойкости подростков в условиях ДЮЦ	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения, подготовка методической основы внедрения Программы	Составление Программы внедрения, анализ материалов готовности МБУДО «ДЮЦ» к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	сентябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования жизнестойкости подростков в условиях ДЮЦ»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом, участие в семинарах со смежной тематикой	1	октябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива МБУДО «ДЮЦ»	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ, их значимость для МБУДО «ДЮЦ», актуальность внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары, стенд, презентации (по теме «Жизнестойкость»)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях ДО, творческая деятельность	5 ≥	октябрь ноябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы дополнительного	Семинары, консультирование, научно-исследовательская работа, конференции	Участие в конференциях (доклады, статьи), семинарах по теме внедрения.	5 ≥	октябрь, ноябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО;

субъектов вне ОУ	образования, актуальность внедрения Программ					педагог-психолог; руководители клубов.
3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
3.1 Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации МБУДО «ДЮЦ»	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы МБУДО «ДЮЦ»	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	январь	Руководитель МО; педагог-психолог;
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	январь-февраль	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
4-й этап «Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом, тематические мероприятия, лекции и семинары	6 ≥	март, апрель	Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
4.2. Закрепить и углубить знания и	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и	Самообразование, научно-	Беседы, консультации, работа методического	1	апрель	Педагог-психолог

умения, полученные на предыдущем этапе	системного подхода, методики внедрения	исследовательская работа, обсуждение	объединения, совместно с педагогом-психологом			
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ» по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации	1	апрель - май	Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ», корректировка методики	Посещение, семинаров, мероприятий, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом.	5 ≥	1 полугодие	Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог.
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение инновационной Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Работы освоению по инновационной технологии, тренинги,	Пед. совет, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	январь	Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения, Программы; теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной	Наставничество, консультации, семинар, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	Январь - март	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.

		деятельности, саморегуляции)				
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ» по теме внедрения Программы, обсуждения.	Производственное собрание, анализ документов, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	май	Зам. по УР Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения формирования жизнестойкости у подростков ДЮЦ	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	январь	Зам. по УР Зам. по ВР, руководитель МО и клубов педагог-психолог.
6-й этап «Совершенствование работы над предметом внедрения»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	январь	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ» по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	январь	Зам. по ВР, руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ» по теме внедрения программы, методическая работа	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	3 ≥	сентябрь октябрь, ноябрь, декабрь.	руководитель МО; педагог-психолог.
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы МБУДО «ДЮЦ» по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов МБУДО «ДЮЦ», посещение лекций, семинаров.	Работа методического объединения, МБУДО «ДЮЦ», совместно с педагогом-психологом, стенды, буклеты, мероприятия, семинары	5 ≥	сентябрь по декабрь	Зам. по УР Зам. по ВР, руководитель МО и клубов педагог-психолог.
7.2. Осуществить наставничество учреждений ДО, приступивших к внедрению Программ	Обучение психологов и педагогов других учреждений ДО работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары.	Выступление на семинарах, работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1-3	март по май	Зам. по ВР, руководитель МО и клубов педагог-психолог.
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в МБУДО «ДЮЦ»	Пропаганда внедрения Программы в районе	Выступления на семинарах, конференциях, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению Программы	1-3	январь, февраль	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы МБУДО «ДЮЦ» над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме Программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в учреждения ДО	2 ≥	октябрь по февраль	Руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.