

**Ю.А. Рокицкая
О.Д. Одинцова**

**Жизнестойкость подростков:
исследование и формирование**

Монография

Челябинск, 2024

Ю.А. Рокицкая

О.Д. Одинцова

**Жизнестойкость подростков:
исследование и формирование**

Монография

Челябинск, 2024

УДК 151.7
ББК 88.532
Р 66

Рецензенты:

Шаяхметова В.К., кандидат психологических наук, доцент (г. Челябинск)
Ветхова М.Ю., кандидат педагогических наук, доцент (г. Челябинск)

Рокицкая Ю.А. Жизнестойкость подростков [Текст]: монография / Ю.А. Рокицкая, О.Д. Одинцова. – ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2024. – 429 с.

ISBN 978-5-93162-269-9

Исследование проблемы жизнестойкости подростков в современной психологии имеет как теоретическую, так и практическую значимость. В монографии представлены материалы теоретического и опытно-экспериментального исследования проблемы формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра. Анализируются феноменология жизнестойкости личности и особенности его становления и проявления в подростковом возрасте, разработаны модель и программа формирования, исследована и проанализирована эффективность их реализации на практике.

Издание рассчитано на студентов психологических факультетов очной и заочной форм обучения, психологов, работающих в сфере образования и в социальной сфере, слушателей факультетов переподготовки в области практической психологии.

ISBN 978-5-93162-269-9

УДК 151.7
ББК 88.532
Р 66

© Ю.А. Рокицкая, О.Д. Одинцова, 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Феномен жизнестойкости личности в теории психологии	12
1.2 Возрастно-психологические особенности становления жизнестойкости подростков	25
1.3 Модель формирования жизнестойкости подростков	36
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Организация исследования	50
2.2 Анализ результатов исследования жизнестойкости подростков	62
ГЛАВА III. ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа формирования жизнестойкости подростков	85
3.2 Анализ результатов формирования жизнестойкости подростков	106
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию жизнестойкости подростков	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	148

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	155
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностические методики исследования жизнестойкости подростков	168
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты статистического анализа эффективности формирования жизнестойкости подростков... ..	204
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования жизнестойкости подростков.....	210
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Технологическая карта внедрения результатов исследования... ..	339
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Практика формирования жизнестойкости как личностного ресурса антисуицидального поведения подростков	366

ВВЕДЕНИЕ

Рост количества и интенсивности чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социально характера, агрессивность информационной среды, дегуманизация и рост насилия в образовательной среде, интенсификация учебного процесса, педагогическая тактика, провоцирующая возникновение стресса у обучающихся, определяют интерес к исследованию и формированию ресурсов личности подростков, обеспечивающих поддержание собственной устойчивости в мире.

Напряженность жизненного пространства подростка обостряется высокими социальными ожиданиями и требованиями, предъявляемыми к нему, на фоне «девальвации» референтного статуса взрослого. Превышение пороговой величины уровня напряженности истощает психические ресурсы и резистентность к неблагоприятным деструктивным внешним воздействиям, приводит к эмоциональной неустойчивости личности. Вместе с тем, А.В. Мудрик отмечает, что происходит стагнация личностных ресурсов и превращение подростка в жертву «неблагоприятных условий социализации» которая сопровождается пессимизмом, пассивностью, неуверенностью в будущем, беспомощностью, инфантильностью, и т.п.

Препятствовать вовлечению в стрессовое реагирование, способствовать осознанному восприятию жизни, развитию личности, казалось бы, неблагоприятных условиях способна развитая жизнестойкость подростка.

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. Ключко, 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.

Значимость исследования проблемы жизнестойкости подростков в современной психологии имеет как практический, так и научный аспекты. С одной стороны, ключевым запросом родителей и специалистов, ответственных за психологическое здоровье и социализацию подростков в условиях современной экстремальной социальной реальности выступает запрос на формирование позитивных проявлений человеческого бытия: субъектность, самоактуализацию, психологическое благополучие, способность конструктивного совладения с кризисными состояниями, основу которым создает жизнестойкость личности.

С другой, исследовательская активность зарубежных и отечественных психологов (Л.А. Александрова, Л. И. Анциферова, С.А. Богомаз, М. Б. Калашникова, С. В. Книжникова, С. Кобейс, Д. А. Леонтьев, С. Мадди, Р. Мэй, М.А. Одинцова, Е. И. Рассказова и др.), направленная на осмысление

феноменологии жизнестойкости личности, ее структуры и динамики в подростковом возрасте, позволяет констатировать концептуальную «размытость» обозначенного феномена.

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.

Цель издания – теоретически обосновать и экспериментально исследовать жизнестойкость подростков и эффективность программы ее формирования.

Объект исследования – жизнестойкость подростков

Предмет исследования – формирование жизнестойкости подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить и провести анализ феномена жизнестойкости личности в теории психологии.
2. Выявить и охарактеризовать особенности становления жизнестойкости подростков.
3. Разработать модель формирования жизнестойкости подростков.
4. Спланировать этапы, обосновать выбор методов и методик.
5. Охарактеризовать выборку исследования
6. Провести эмпирическое, корреляционное и факторное исследование жизнестойкости подростков, проанализировать результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования жизнестойкости подростков.
7. Провести статистический анализ результатов формирования жизнестойкости подростков.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику.

Теоретико-методологической основой исследования психологии жизнестойкости подростков выступает совокупность следующих методологических принципов, подходов и концепций:

- принцип развития, принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев);

- принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев);

- принцип «единства интеллекта и аффекта» (Л.С. Выготский);

- теоретические положения субъектного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.);

- концепции и положения о психологической адаптации личности (Ю.А. Александровский, Ф.Б. Березин, Л.Г. Дикая, А.А. Налчаджян, С.Т. Посохова, А.А. Реан);

- теории и концепции личности (А.Адлер, К.Меннингер, К.Роджерс, Г.Салливэн, З.Фрейд, К.Хорни, К.Юнг и др.), трактующие факторы формирования адаптивного поведения, сочетающие как индивидуально-психологические характеристики личности, так и окружающую среду;

- теории экзистенциально-гуманистической психологии (Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл и др.);

- теории возрастной периодизации (Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.В.Петровский, Д.Б.Эльконин, Э.Эриксон и др.), отражающие особенности подросткового возраста как критического, наиболее трудного и противоречивого из всех возрастных периодов онтогенеза, сензитивного к социальным и психологическим катаклизмам, периода нарушенного равновесия, дисгармонии.

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

- основы методологии экспериментального исследования в психологии (Ф.Е. Василюк, В.Н. Дружинин, И.С. Якиманская).

Методы исследования:

В ходе исследования были использованы три группы методов и методик:

1) теоретические — анализ психологической литературы по проблеме феноменологии и структурно-содержательному анализу жизнестойкости подростков;

2) эмпирические, представленные психодиагностическим методом; были использованы психодиагностические методики — «Опросник жизнестойкости» (С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); «Многофакторный личностный опросник (16PF)» (Р. Б. Кеттелл); опросник «Шкала общей самоэффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В. Г. Ромек);

3) методы обработки данных, методы математико-статистического анализа: методы описательной статистики; корреляционный анализ (К.Пирсона), эксплораторный факторный анализ (exploratory factor analysis, EFA) — позволяет выявить внутреннюю структуру широкого набора переменных методом главных компонент с вращением Varimax (нормализация по Кайзеру), улучшает контрастность матрицы факторных нагрузок); обработку эмпирических данных осуществляли с использованием программ статистического пакета StatSoft Statistica for Windows 10.0, IBM SPSS Statistics 23.

Эмпирическое исследование осуществляли на базе МБУДО «Детско-юношеский центр г. Челябинска». Выборочная совокупность — 105 подростков, в возрасте 14–15 лет. Дифференциация выборки в гендерном аспекте: 47,6 % — мальчики, 52,4 % — девочки.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен жизнестойкости личности 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 современной психологии существует проблема концептуальной «размытости» категории «жизнестойкость». Объем понятия широк: от личностного свойства до интегрального, системного образования. Исследователи феномена жизнестойкости, относят: к психологии преодоления стресса, социально адаптации (Л.А. Александрова), к базовым интегральным личностным характеристикам превенции суицидального поведения (С.В. Книжникова). Жизнестойкость также относят к психологическим, личностным ресурсам человека, который определяется как ресурс устойчивости, так и ресурс саморегуляции. Такие ресурсы выполняют «буферную функцию, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуации» [32, с. 24].

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 отечественной 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].

Ряд исследователей (Ч. Карвеар, 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].

По определению Д.А. Леонтьева «жизнестойкость» (hardiness) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность

деятельности, и представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [53].

Категория «жизнестойкость», по мнению С. Мадди, есть устойчивая диспозиция личности, которая позволяет ему оставаться активным и препятствует негативным последствиям стресса, представляет психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья, характеризуется как три взаимосвязанных установки (вовлеченность, контроль и вызов), определяющих взаимодействие людей с миром. Вовлеченность предполагает активное участие субъекта в собственной жизнедеятельности. Проявление контроля выражается в сознательной установке, что борьба и выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации определяют последствия происходящих событий. Вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным необходимо для собственного развития личности.

Постулат С. Мадди о том, что в основе жизнестойкости лежит не отрицание стресса как моделирование нереальной ситуации, а умение признать реальность стрессовой ситуации и мужество как стремление превратить эту ситуацию в преимущество для себя позволяет жизнестойкость рассматривать как ресурс, на основе которого формируются модели копинг-стратегий.

В определении жизнестойкости Д.А. Леонтьева, как потенциала, интегративного свойства личности, которые определяет меру преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете – степенью преодоления личностью самой себя [31, с. 6]. Согласно взглядам ученого, 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 обращает внимание 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 модель автора включены:

– 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).

– личностные 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,

сопровожающее 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 «hardycoping» стойкого совладания со стрессом, помогает снижению 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 Возрастно-психологические особенности становления жизнестойкости подростков 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 осознанны, 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 полагает 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, саморефлексии, когнитивной оценки, понимания смысла происходящего.

1.3 Модель формирования жизнестойкости подростков

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.

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.

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.

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 приступить к реализации сформулированной подцели [12].

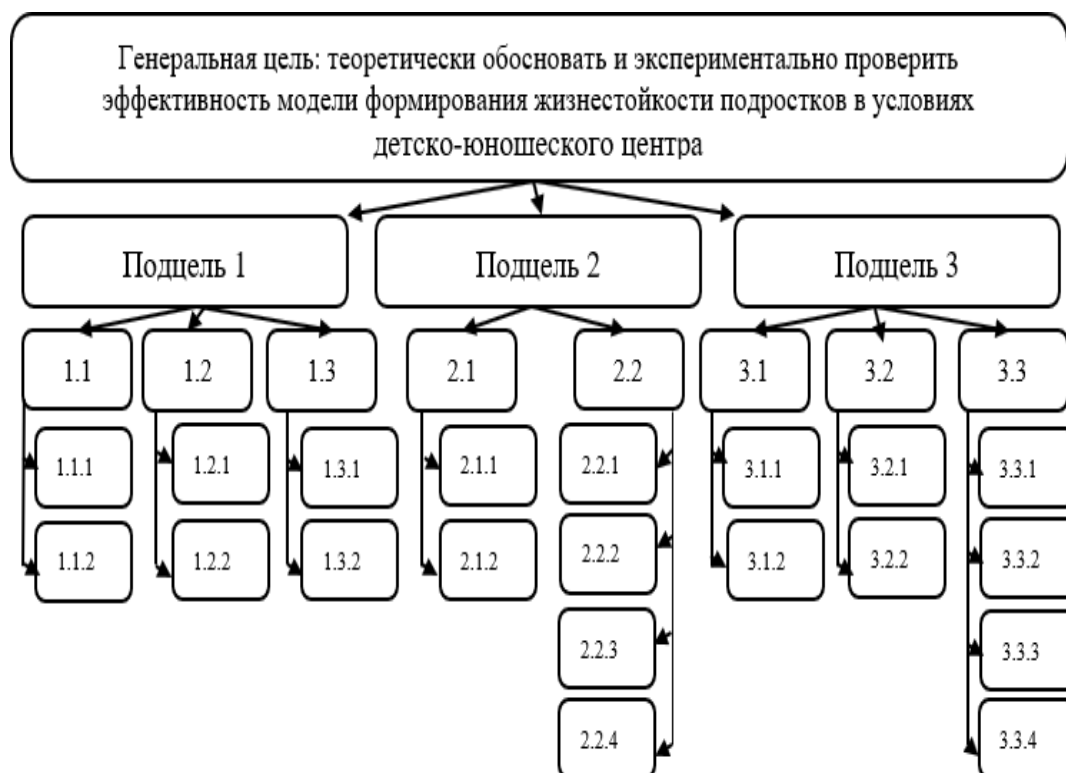


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

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

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.

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.

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, самооффективности, 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.

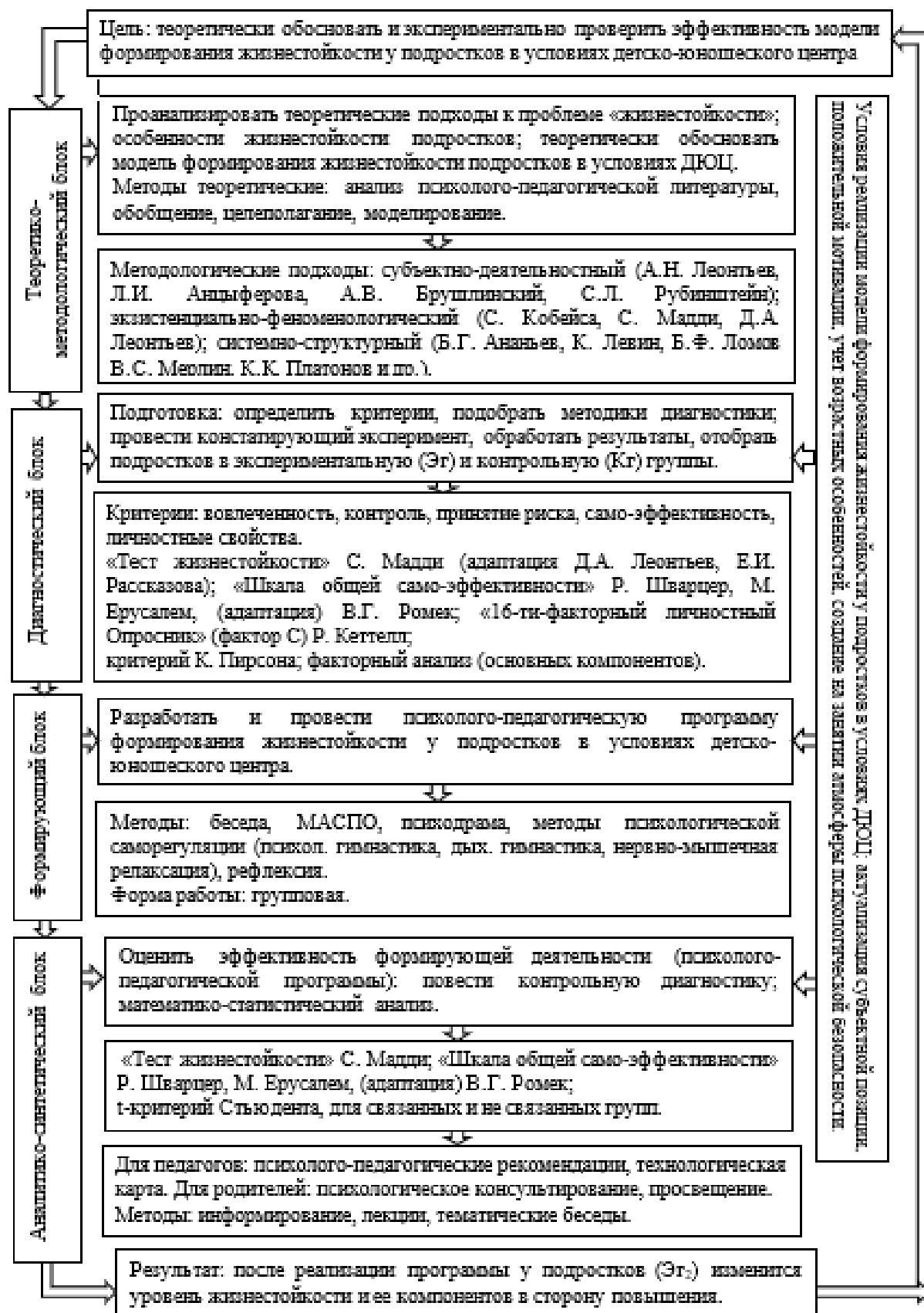


Рисунок 2 – Модель формирования жизнестойкости подростков

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 само-эффективности») 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.

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

Ключевой концепт жизнестойкости – этакая «психологическая живучесть», сфокусированная 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.

Жизнестойкость интегрирует в себе три основных компонента: 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 определяется гендерной принадлежностью подростков.

Исследование было проведено в условиях дополнительного образования, ориентированного на то, чтобы подготовить личность к успешной творческой адаптации, субъектному преодолению трудностей, принимать решения.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация исследования жизнестойкости подростков

Исследовательскую деятельность следует проводить поэтапно, что позволит ее структурировать. Проведенное исследование состояло из трех этапов поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

Поисково-подготовительный этап, включает 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 показателей жизнестойкости подростков позволит свести обширный эмпирический материал отдельных переменных к нескольким существенным компонентам, классифицированным по степени выраженности их предпочтения, верифицировать факторную структуру жизнестойкости.

Эксплораторный (разведывательный) факторный анализ использовался нами на начальном (ориентировочном) этапе исследования сложного объекта, когда возникал вопрос о «распознавании» феномена, а не о его «рафинировании».

Он позволяет сформулировать рабочие гипотезы о структуре жизнестойкости подростков, причинах обнаруженных связей, «просеять» информацию для нахождения в ней особенностей и природы скрытых закономерностей. Результаты, полученные в ходе эксплораторного факторного анализа, предполагают дальнейшую верификацию с использованием конфирматорного факторного анализа, с включением контрольных групп и математико-статистической проверки выборки на однородность по критериям группирующих (независимых) переменных, таких как возраст, пол и пр.- 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 самооэффективность, 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.

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 выступить 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.

2.2 Анализ результатов исследования жизнестойкости подростков

Анализ полученных результатов исследования по методике «Тест жизнестойкости» (С. Мадди), было установлено

распределение компонентов структуры жизнестойкости, по уровню их выраженности у подростков, обработанные и проанализированные результаты представлены в таблице 1.

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

Уровень жизнестойкос ти	Жизнестойкос ть		Вовлеченнос ть		Контрол ь		Приняти е 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, совладающей 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.

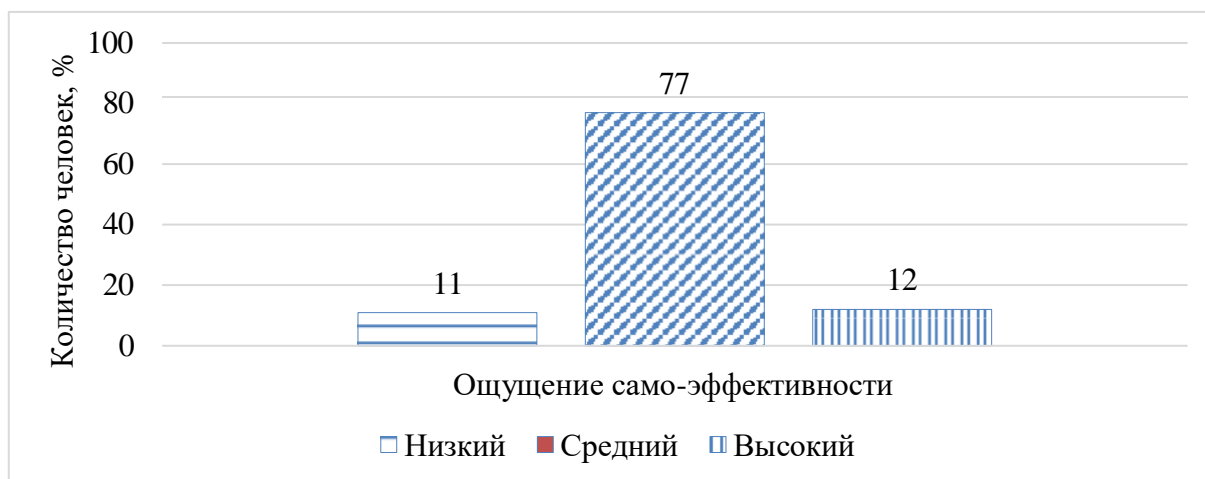


Рисунок 3 – Результаты исследования самоэффективности подростков (Методика «Шкала общей само эффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Г. Ромек), N-105 чел.

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 предвосхитить 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 самоэффективности, 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 их распределение по уровню выраженности у подростков (табл.2).

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.

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

Свойства личности		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Коммуникативные:				
А	замкнутость / общительность	68	22	10
Н	робость / смелость	44	40	16
Е	подчиненность / доминантность	11	61	28
Л	доверчивость / подозрительность	3	52	45
Н	прямолинейность / дипломатичность	20	66	14
Q ₂	конформизм / неконформизм	9	65	26
Интеллектуальные:				
В	интеллектуальность (низкая / высокая)	51	24	25
М	практичность / мечтательность	13	66	21
Н	прямолинейность /	20	66	14

	дипломатичность			
Q ₁	консерватизм / радикализм	64	27	9
Эмоциональные:				
С	эмоциональная нестабильность / стабильность	57	43	–
Ф	сдержанность / экспрессивность,	15	65	20
І	реализм / чувствительность	35	57	8
О	беспечное спокойствие / тревожность	5	59	36
Q ₄	Эго-напряженность (низкая / высокая),	88	10	2
Регуляторные:				
Q ₃	самоконтроль (низкий / высокий)	18	32	50
Г	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 само-эффективность 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
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].

Факторный анализ был использован для обнаружения латентной структуры набора переменных. Потребовалось 21 компонент (фактор), чтобы объяснить 100 % дисперсию в полученных данных. Использование конвенционального критерия для остановки процесса извлечения факторов позволило выделить семь собственных значений, превосходящих по величине единицу, и отобрать семь основных факторов после вращения Varimax, объясняющих 70,13% общей дисперсии. Факторы, обладающие низким собственным значением, вносят незначительный вклад в объяснение дисперсии и могут быть проигнорированы. При расчете объяснённой совокупной дисперсии собственные значения были отсортированы в порядке убывания (табл. 1).

Таблица 4- Объяснённая совокупная дисперсия

Component (Компоненты)	Initial Eigenvalues (Первичные собственные значения)		
	Total (Сумма)	% of Variance (% дисперсии)	Cumulative % (Совокупный %)
1	7,313	28,838	28,838
2	2,732	10,507	39,345
3	2,212	8,506	47,851
4	1,755	6,748	54,599
5	1,445	5,756	60,355
6	1,234	4,947	65,302
7	1,216	4,834	70,136
8	,964	3,709	72,345

В результате факторного анализа была построена иерархическая структура конструкторов жизнестойкости и личностных черт подростков в системе латентных взаимосвязей между ними. Были отобраны переменные с факторными нагрузками, превышающими установленный критерий (0,4), которые представлены в блочном виде, а переменные, находящиеся внутри одного блока, отсортированы в порядке убывания факторных нагрузок (табл. 2)

Таблица 5- Результаты факторного анализа жизнестойкости в структуре личностных черт подростков (n = 105)

Переменная	Компонент						
	факт ор 1	факт ор 2	факт ор 3	факт ор 4	факт ор 5	факт ор 6	факт ор 7
Жизнестойкость	,841						
Вовлеченность	,771						
Самооценка (Md)	,743						
Принятие риска	,733						
Контроль	,718						
Подозрительность (L)	-,570						
Экстраверсия (F2)		,891					
Социальная смелость (H)		,687					
Доминантность (E)		,681					
Экспрессивность (F)		,621					
Тревожность (F1)			-,813				
Напряженность (Q4)			-,659				
Самоконтроль (Q3)			,634				
Эмоц. устойчивость (C)	,461		,605				
Чувство вины (O)	-,440		-,559				
Независимость (F4)				,877			
Самостоятельность (Q2)				,673			
Мечтательность (M)				,593	,489		
Эмоц. лабильность (F3)					-,937		
Чувствительность (I)					,742		
Общительность (A)	,416				,525		
Моральная нормативность (G)						,632	
Самоэффективност ь						,561	

Радикализм (Q1)						,525	-,403
Дипломатичность (N)							,692
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.							

Первый фактор объясняет наибольшую долю суммарной дисперсии (28,838%), что позволяет рассматривать включенную в него совокупность переменных как ядерные качества личности, определяющие поведенческие проявления в подростковом возрасте. Фактор является биполярным, представлен 9 дескрипторами, которые имеют как положительные (7 переменных), так и отрицательные (2 переменные) значения. Наибольший вес с положительным знаком в данном факторе имеют корневые маркеры жизнестойкости [«жизнестойкость (интегральный показатель)» (0,841) и «вовлеченность» (0,771)], которые свидетельствуют о готовности подростков выдерживать стрессовую ситуацию, не снижая успешность деятельности и сохраняя внутреннюю сбалансированность и активность перед трудностями, вовлеченность в поиск максимальной возможности решения проблемы. Подростки нацелены активно и гибко действовать, даже в ситуациях отсутствия надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, на что указывает переменные, вошедшие в фактор [«принятие риска» (0,733) и «контроль» (0,718)]. Представленные дескрипторы жизнестойкости имеют внутри фактора прямую корреляцию с другими личностными конструктами [«самооценка

(МД)» (0, 743), «эмоциональная устойчивость (С)» (0,461), «общительность (А)» (0,416)], что свидетельствует об их взаимной обусловленности, т.е. интенсивность проявления жизнестойкости подростков, сопряжена с устойчивостью и адекватностью их самооценки и уверенностью в себе, способностью реально оценить ситуацию и адекватно реагировать, открытостью и внимательностью к людям, выдержанностью и эмоциональной стабильностью. Отрицательный полюс анализируемого фактора, на котором зафиксировались 2 переменные [«подозрительность» (-0,570) и «чувство вины» (-0,440)], свидетельствует о том, что компоненты жизнестойкости и такие качества личности как, эгоцентричность, настороженность, недоверчивость, обидчивость и самообвинение взаимоисключают друг друга.

Второй фактор (доля объясненной дисперсии 10,507 %) является униполярным, состоящим из четырех переменных с положительными значениями, отражающими социальную ориентированность подростков во взаимосвязи личностных черт [«экстраверсии (F2)» (0,891), «социальной смелости (H)» (0,687), «доминантности (E)» (0,681), «экспрессивности (F)»]. Подросток успешно устанавливает и поддерживает социальные контакты, обладая социальной смелостью, решительностью, активностью, склонностью к лидерству, независимостью и оптимизмом.

Промежуточные позиции в структуре личностных черт подростков занимают конструкты, инкорпорированные в 3 -5 факторы, модулирующие их поведение.

Третий фактор (доля объясненной дисперсии 8,506 %) объединяет эмоционально-волевые черты личности подростков, образован кластером, включающим 5 дескрипторов, из которых 2 имеют положительную модальность и 3 – отрицательную. Доминирующую весовую нагрузку в факторе имеют переменные с отрицательным знаком [«тревожность (F1)» (-0,813), «напряженность (Q4)» (-0,659), «чувство вины (O)» (-0,559)], которые уравновешены переменными с положительным статусом в факторе [«самоконтроль (Q3)» (0,634), «эмоциональная устойчивость (C)» (0,605)]. Биполярность фактора свидетельствует о том, что при снижении у подростков признаков самоконтроля и эмоциональной устойчивости, повышаются проявления беспокойства, напряженности, фрустрированности, раздражительности, подверженности настроению, чувства вины и недовольство собой.

Четвертый фактор (доля объясненной дисперсии 6,748%) представлен переменными, имеющими положительные значения [«независимость (F4)» (0, 877), «самостоятельность (Q2)» (0, 673), «мечтательность (M)» (0, 593)], которые подчеркивают возрастную-психологическую специфику поведения подростков, ориентированных на «агрессивную» независимость, самостоятельность в принятии решений, отстаивание

собственного мнения и неконвенциональное поведение, сконцентрированность на своем внутреннем мире, поглощенность своими идеями, идеалами, внутренними иллюзиями может привести к отвержению подростков в групповой деятельности.

Пятый фактор (доля объясненной дисперсии 5,756 %) является биполярным и образован тремя положительными дескрипторами [«чувствительность (I)» (0,742), «общительность (A)» (0,525), «мечтательность (M)» (0,489)] и одной переменной, находящейся на отрицательном полюсе фактора [«эмоциональная лабильность» (-0,937)]. Причем переменная с отрицательным знаком имеет более весомую нагрузку, что свидетельствует о более выраженном ее вкладе в объяснение фактора. Интерпретация смыслового содержания фактора позволяет предположить, что снижение признаков эмоциональной лабильности, которое проявляется в повышенной сензитивности и фрустрированности подростка, проявлении трудности в принятии решений и ригидности в решении проблемных ситуаций, возможно компенсировать формированием таких качеств личности, как склонность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, терпимость, открытость, общительность, творческое воображение.

Личностные качества, интегрированные в шестой и седьмой факторы можно определить как латентные, маловостребованные в структуре личностных черт подростков. К таковым относятся

регуляторные [«моральная нормативность (G)» (0, 632) и «самоэффективность» (0,561)] и интеллектуальные качества личности [«радикализм(Q1)», с факторной нагрузкой (0,525) и (-0,403) в 6 и 7 факторах соответственно), а также «дипломатичность(N)» (0,692)].

Факторный анализ выявил переменные имеющие перекрестную нагрузку в двух факторах [«эмоциональная устойчивость» и «чувство вины» (1 и 3 факторы), «общительность» (1 и 5 факторы), «мечтательность» (4 и 5 факторы) и «радикализм» (6 и 7 факторы)], что позволяет зафиксировать их латентный сквозной ресурс в управлении поведением подростков.

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 второй главе:

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 рефлексируя адекватность своей самооценки, не соотнося с потенциалом возможного.

По шкале само-эффективность 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.

Теоретический анализ проблемы жизнестойкости подростков позволил установить, что жизнестойкость, как черта

личности, позволяет преобразовывать стрессогенные жизненные события в новые возможности, представляет собой внутренний ресурс, который придает жизни ценность и смысл в стрессовых обстоятельствах, способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья. Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и подростковом возрасте в тесной взаимосвязи с разноуровневыми свойствами личности подростков.

Факторный анализ жизнестойкости в структуре личностных черт подростков позволил свести обширный эмпирический материал отдельных переменных (показателей жизнестойкости и основных личностных черт подростков) к семи базисным факторам, классифицированным по степени выраженности их предпочтения подростками, верифицировать факторную структуру личностных черт современных подростков и локацию жизнестойкости в этой структуре, определить глубинную качественную характеристику их поведенческих проявлений. Интерпретация смыслового содержания полученной факторной структуры позволяет зафиксировать корневые маркеры жизнестойкости в первом факторе (с наибольшей долей суммарной дисперсии 28,83%), что позволяет трактовать их как ядерные качества личности, определяющие поведенческие проявления в подростковом возрасте. Дескрипторы жизнестойкости имеют внутри фактора прямую корреляцию с такими личностными конструктами, как самооценка,

эмоциональная устойчивость, общительность, что свидетельствует о взаимной согласованности в их динамике, и отрицательную взаимосвязь с такими чертами личности, как подозрительность и чувство вины, что свидетельствует об ингибирующем характере этих отношений.

Полученные результаты эмпирического исследования факторной структуры жизнестойкости подростков могут быть востребованы в практике работы педагогов, социальных педагогов, педагогов-психологов, при планировании программ психолого-педагогического взаимодействия с подростками.

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

ГЛАВА III. ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования жизнестойкости подростков

Рост количества и интенсивности чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социально характера, агрессивность информационной среды, дегуманизация и насилие в

образовательной среде, интенсификация учебного процесса негативно сказываются на психологическом благополучии и социализации подростков, что определяют научнопрактический интерес психологов к исследованию и формированию ресурсов личности подростков, препятствующих вовлечению в деструктивное стрессовое реагирование. К категории таких ресурсов следует отнести жизнестойкость подростков.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные, продемонстрированные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование жизнестойкости подростков является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего формирования.

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные, продемонстрированные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование жизнестойкости подростков является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего формирования.

Теоретической и методологической базой программы являются: концепция жизнестойкости С.Мадди, культурно-исторический подход Л.С. Выготского, деятельностный подход к пониманию развития психики, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, теория о ведущей роли обучения и воспитания Б.Г. Ананьева, гуманистическая психология А. Маслоу, К. Роджерса и др. Идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях. Личностная переменная *hardiness* (по Д.А.Леонтьеву жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. С. Мадди определяет жизнестойкость как систему установок или 42 убеждений, поддающихся формированию и развитию — установки на включенность в противовес отчуждению и изоляции, установки на контроль за событиями в противовес чувству бессилия и установки на принятие вызова и риска в противовес стремлению

к безопасности и минимизации напряжений. Также жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперация, доверие и креативность.

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

Задачи программы:

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

2. Формировать представление о ресурсном потенциале жизнестойкости, мотивировать подростков к обогащению своих ресурсов.

3. Способствовать формированию интегральных качеств («вовлеченность», «контроль», «принятие риска», самоэффективность) у подростков.

4. Мотивировать подростков к развитию субъектных качеств (самоопределение, самоэффективность, самоактуализация, оптимизм).

5. Развивать умения и навыки подростков к конструктивному преодолению проблемных (стресс, конфликт, неопределенность) ситуаций.

6. Расширять понимание ценностей (психологическое и физическое здоровье, доверие, кооперация, личностный смысл, креативность), их значимости для психологического благополучия, жизнестойкости подростков.

7. Актуализировать ценность процесса само рефлексии (личностной экологии), мотивировать подростков, к ее активному применению.

При реализации и проведении программы учитывались следующие принципы формирования жизнестойкости подростков:

1. Принцип субъектности – активная позиция субъекта, приводит к изменению сознания. психики в процессе деятельности [56].
2. Принцип гуманизма – уважительное отношение к каждому субъекту, учитывая его индивидуально-психологические характеристики личности, исключая принуждение и насильственный характер воздействия.
3. Принцип конфиденциальности – в ходе процесса работы со подростками, вся полученная работа должна быть конфиденциальна и не разглашаться.
4. Принцип ответственности – психолог в ответе за подростков, прежде всего, заботиться о благополучном эмоциональном состоянии подростков и не вносит методики, причиняющие вред подросткам.
5. Учёт ведущих видов деятельности – способствует изменению сознания, психики в процессе формирования.
6. 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)

7. 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].
8. Принцип диагностики и коррекции, который заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, должны быть взаимосвязаны и лежать в основе коррекционной деятельности.
9. Принцип нормативности – учитываются новообразования психического развития и ведущего вида деятельности на данном возрастном этапе.

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); рефлексия.

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 эго 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 освободиться 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 «Полнос 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», «Ощути 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 переформулирования.

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 волевою 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, осмыслять 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 отношении 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, самооффективности.

3.2. Анализ результатов формирования жизнестойкости подростков

Для проверки эффективности разработанной программы, мы разделили нашу выборку на экспериментальную (Эг), и контрольную (Кг) группы, что позволит 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 деления, мы получили 52 пары испытуемых (если подходящая пара отсутствует, показатели испытуемого, исключаются из анализа), пост-экспериментальные результаты показаны в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1, таблица 4.2.

По логике параллельного эксперимента, мы проведем четыре параллельных сравнения двух групп:

1. Экспериментальной ($ЭГ_1$) и контрольной ($КГ_1$) – до проведения эксперимента, с целью подтвердить идентичность групп.

2. Экспериментальной ($ЭГ_2$) и контрольной ($КГ_2$) – после проведения эксперимента, с целью выявления, наличия статистически значимых изменений.

3. Контрольной ($КГ_1$) и контрольной ($КГ_2$) – до и после, проведения эксперимента в группе ($ЭГ$), с целью, подтверждения того, что изменения «жизнестойкости» не произошли в силу времени, и независимых обстоятельств.

4. Экспериментальной группа ($ЭГ_1$) и ($ЭГ_2$) – до и после, проведения эксперимента в группе ($ЭГ$), 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.

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 продолжить параллельный

эксперимент, и оказывать стимулирующее воздействие на зависимые переменные экспериментальной группы, при этом контрольная группа не участвует в программе формирования (их переменные не подвергаются воздействию стимула).

Для проверки изменений уровня показателей жизнестойкости, после формирующей деятельности, мы, провели повторное тестирование «Тест жизнестойкости» в экспериментальной группе, результаты показаны в таблице 7.

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		ЭГ ₂		ЭГ ₁		ЭГ ₂		ЭГ ₁		ЭГ ₂		ЭГ ₁		ЭГ ₂	
	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	чел., %	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
ЭГ ₁ – показатели экспериментальной группы до формирующего эксперимента; ЭГ ₂ – показатели 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.

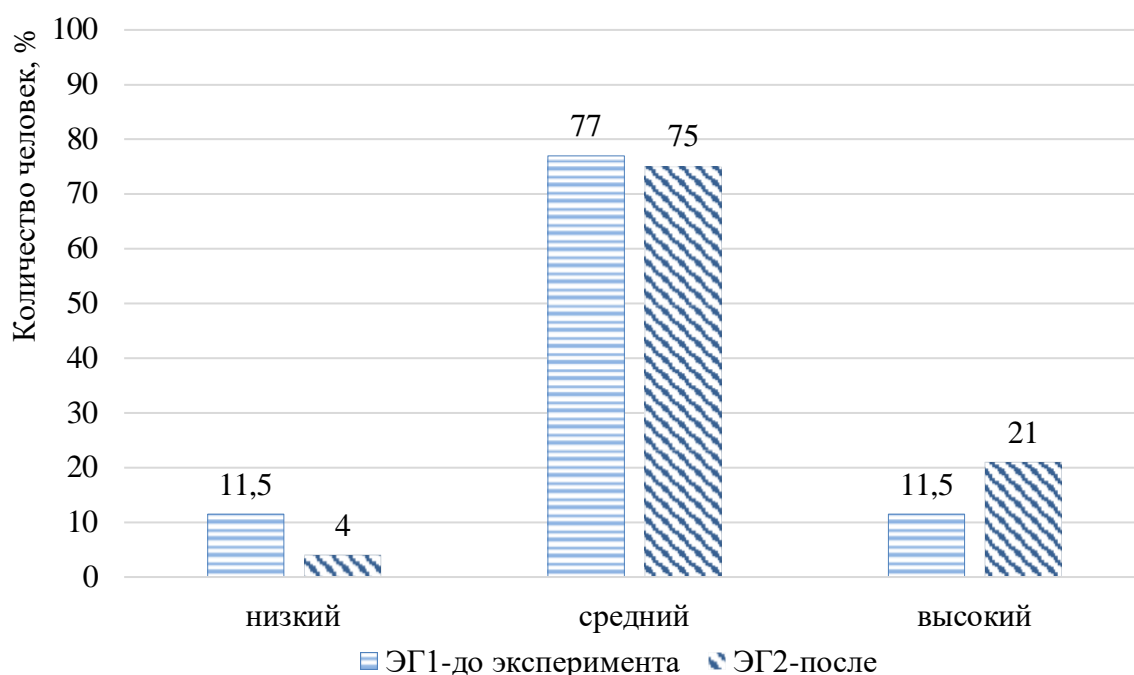


Рисунок 4 – Результаты диагностики ощущения самоэффективности у подростков (Методика «Шкала общей самоэффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Г. Ромек) до и после формирующего эксперимента

Для проверки изменений в уровне показателей ощущения само эффективности у подростков, после формирующей деятельности, проведено повторное тестирование подростков по шкале «Общая само-эффективность». Результаты показаны на рисунке 4.

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 оценить динамику и эффективность стимулов, направленного на подростков экспериментальной группы воздействия, результаты в таблице 8

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 (ЭГ₂), по каждой

переменной значимо отличаются, от показателей в контрольной группе ($K_{Г2}$), так:

– показатели переменной «жизнестойкость». значимо отличаются ($t = -2,4$, при $p = 0,017$) – выше в группе $Э_{Г2}$; переменной «вовлеченность», значимо отличаются ($t = -2,13$, при $p = 0,035$) – выше в группе $Э_{Г2}$; переменной «контроль», значимо отличаются ($t = -2,31$, при $p = 0,023$) – выше в группе $Э_{Г2}$; переменной «принятие риска», значимо отличаются ($t = -2,12$ при $p = 0,036$) – выше в группе $Э_{Г2}$;

– показатели переменной «само-эффективность», значимо отличаются ($t = -2,50$ при $p = 0,014$) – выше в группе $Э_{Г2}$, где $Э_{Г2}$ – 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. 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.

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.				

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.

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, ($p = 0,001$);

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.				

– 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 Рекомендации педагогическим работникам и родителям по формированию жизнестойкости подростков

Исходя из формирующего эксперимента, были разработаны рекомендации педагогическим работникам (педагогам и психологам) по формированию жизнестойкости подростков.

Семья, взрослые люди – это то зрелое звено, которое передает подрастающему поколению опыт, обучает, помогает социализации. Жизнестойкость, начиная с детства, формируемое в структуре личности качество, проявляется в подростковом

возрасте, и, хотя, это качество показатель самостоятельности растущей личности, это не дает повод отменять родительское, педагогическое сопровождение подростков в такой не простой для них период взросления.

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Эффективность целенаправленного формирования у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития».

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни.

Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Целесообразно осуществлять целенаправленное, последовательное формирование адаптивного поведения,

социальных навыков, жизнестойкости у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Чтобы создать условия для формирования необходимых подросткам социальных навыков, надо иметь в виду его основные потребности, возможность удовлетворения которых является основным фактором развития личности.

Работа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся предполагает развитие поведенческих навыков, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Деятельность по формированию адаптивного поведения, жизненных навыков, жизнестойкости подростков должна осуществляться в комплексе классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом.

Условием эффективной реализации деятельности должна стать соответствующая подготовка к этой деятельности классных руководителей, а также поддержка этой деятельности родителями.

Учителями деятельность по формированию адаптивного поведения, жизненных навыков, жизнестойкости может осуществляться через организацию работы детских объединений, например, волонтерской направленности, через курсы в поддержку предметов ОБЖ, обществознания, внеклассных мероприятий (реализация проектов, акций, тематических недель).

Обязательной является деятельность педагога-психолога по проведению тренингов, реализации элективных курсов, факультативов, а также индивидуальная работа с детьми группы риска, подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Показателем эффективности проводимой работы является повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности таких личностных качеств как адаптивность, уверенность в себе, организованность, независимость, самостоятельность суждений, стремление к достижениям, самодостаточность, а также в осведомленности о способах решения трудных ситуаций.

Деятельность по формированию жизнестойкости личности осуществляется в несколько этапов (С. В. Книжникова).

На первом этапе определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первоначально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков.

Учителям предоставляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреждения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной педагогической профилактики аутоагрессии на основе формирования жизнестойкости.

Далее педагогов необходимо ознакомить со сведениями о компонентах жизнестойкости; совместно разрабатывается алгоритм (проект, программа) действий педагогов по педагогической профилактике суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости в условиях образовательной организации. Затем классными руководителями, педагогом-психологом и социальным педагогом проводятся родительские собрания, на которых в беседе с родителями обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей.

Необходимо отметить, что истинная цель (предупреждение суицидального поведения) не оглашается, чтобы избежать небезопасного обсуждения суицидальных тем (зачастую родители подробно рассказывают детям обо всем, что происходило на собрании). На родительском собрании предоставляется информация о жизнестойкости и ее компонентах. От родителей получается согласие (заявление) на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости.

Необходимо также получить согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости. Учитывая то обстоятельство, что не все обучающиеся выражают желание на участие в программе, необходимо продумать и предложить другие формы внеурочной деятельности, также направленные на формирование жизнестойкости личности. Например, детские объединения волонтерской направленности, курсы в поддержку предметов ОБЖ, обществознания, внеклассные мероприятия: проекты, акции, тематические недели.

Согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости получается на классных часах. С подростками проводится беседа о важности жизнестойкости для личностного развития и жизненного благополучия. Беседу проводит классный руководитель, педагог-психолог и социальный педагог. Истинная цель программы также не обсуждается. После получения согласия подростков на участие осуществляется диагностика компонентов жизнестойкости. Данные диагностики заносятся в индивидуальную и групповую карты-характеристики.

Первый этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

Второй этап включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизнестойкости и развивающие занятия с элементами тренинга педагога-психолога.

Классные руководители проводят классные часы, педагоги-психологии – развивающие занятия с элементами тренинга. Данные мероприятия согласованы во временном контексте (близки по времени). Например, проводится серия классных часов и параллельно развивающие занятия педагога-психолога.

Примерная тематика занятия для обучающихся 7-9 классов:

«Жизнестойкий человек, как им стать?» Подробно обсуждается сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искусства, спорта;

«Как успешно общаться и налаживать контакты». Классный руководитель представляет подросткам информацию о сущности и способах развития коммуникативных способностей и умений, педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг;

«Учимся принимать решения». Классный час в виде семинара, на котором обучающиеся обмениваются информацией о социальной активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности; педагог-психолог предлагает способы развития данных характеристик.

«Мои жизненные планы». Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в выборе средств их достижения, обучаются технике жизненного анализа.

«Хорошо ли быть уверенным в себе?» Проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завышенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенности в себе.

«Зачем быть социально-компетентным человеком?» Рассматривается сущность социальной компетентности, обучающиеся выполняют упражнения на ее развитие, обучаются способам поиска и использования социальной информации.

«Умеете ли Вы отдыхать?» Обучение подростков релаксационным приемам.

«В чем ценность жизни?» Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.

«Как успешно преодолевать трудности?»

Представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации. В ходе занятий подчеркивается необходимость нравственной направленности формирования жизнестойкости.

Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание детей на примерах жизнестойкости членов семьи. На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазвития, в которой

отражаются материалы мероприятий и самонаблюдения за формированием компонентов жизнестойкости.

Третий этап посвящен повторной диагностике компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опять заносятся в карты характеристики, обработка которых позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Примерная тематика классных часов, разработки занятий педагогов-психологов, диагностические материалы приведены в методическом пособии «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании», составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.М.А. Панфилова (2013) выделяет следующие условия формирования антисуицидального (жизнестойкого) поведения:

1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад. Сплочённость людей. Малая степень ориентации на потребление и товарное перепроизводство.

2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.

3. Принятие себя, самооценność, адекватная самооценка и уровень притязаний.

4. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.

5. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.

6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.

7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.

8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).

9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).

10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.

11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.

12. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.

13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.

14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции).

15. Чувство юмора

16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).

17. Концепция самоубийства как табу на религиозной или иной основе.

18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для организма продуктов и пр.).

19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.

20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

М.В. Шамардина и др. отмечают, что для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами:

– развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу» (самоэффективность);

– совместная деятельность со значимым взрослым;

– чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности

помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражают самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

– самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;

– рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия

по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;

– желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг;

общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

Стоит отметить, 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, поддерживать разговор о испытываемых подростком чувствах, ощущениях, мыслях.

Для повышения ощущения само-эффективности подростков, необходимым является, актуализация «ожидания успеха», доверия к себе, верность самому себе.

Необходимо знать, что отстаивание позиции «Я сам», это не капризы подростка, а становление его субъектности, и наступивший сензитивный период., для развития. Поощрение самостоятельности, поддержание права подростка высказывать свое мнение, и принимать решение, не выходящие за рамки безопасности, позволит подростку проявлять свою активность, находить те варианты взаимодействия, те способы справляться с заданными обстоятельства, которые наиболее оптимально, соотносятся с его возможностями, именно, преломив ситуацию через себя, можно ее освоить, и укрепить веру в себя.

Рефлексия современных подростков, не развита, или развита слабо, необходимо создавать условия, позволяющие подростку овладеть таким важным качеством процесса мышления; с этой целью чаще задавайте вопросы, способствующие обдумыванию, совместно анализируйте смысл происходящего, не сводите все обсуждаемое к критике.

Активная саморефлексия, способ, позволяющий перейти к высшим формам мышления, рефлексия, снижает остроту переживания подростком насущных проблем и совладать с ними.

Примеры из книг, сюжеты фильмов применяйте, в качестве демонстрации пользы рефлексии, в моделировании уникальных способов, стратегий реализации возможностей, направлять подростков от слов переходить к делам [24].

Стоит отметить, творческое самовыражение обогащает личность, дает ощущение своей целостности [21, 25].

Следует знать – круг сверстников для подростка имеет особое значение, это его референтная группа, отношения с которой основаны на доверии, не ограничивайте общение, во-первых, это ведущая деятельность подростков, во-вторых, подросток сам должен дифференцировать свои связи, для дальнейшей перспективы выстроить нормальные связи с представителями разных социальных групп.

В ситуациях, вызывающих у подростков напряжение, помогите подростку освоить техники регуляции эмоциональных состояний, учите рассматривать неизбежную проблемы, как те задачи, решение которых делает нас сильнее; соотнося частные проблемы с масштабом мировых проблем, мы реально уменьшаем ее значимость, обесцениваем ее [9].

Активность и энергичность подростков можно развивать путем само детерминации, реализуя таких универсальных потребностей, как:

– альтруистская эмоциональная связь с другими людьми (потребность в отношениях);

– мастерство, накопленный опыт, понимание смысла (потребность в компетенции);

– не обособляясь от общества в то же время жить согласно своим целям и интересам (потребность в автономии);

Отметим, что само детерминация заложена в процессы формирования жизнестойкости [цит. по 10].

Стоит учитывать, перечисленные критерии, ведь показатели жизнестойкости испытуемых подростков выражена тенденция показателей от ниже-среднего до низкого уровня, сказывается нехватка внутренних ресурсов личности, и освоение универсальных психологических потребностей у подростков, необходимо поддерживать в семье.

Рекомендуем родителям развивать свою эмпатию, что позволит на уровне чувств воспринимать проблемы ребенка, сопереживать, поддерживать его.

Предлагаем три техники.

– «Реконструкция ситуаций» – определите, те ситуации, которые остро воспринимаются, как стресс, начните рассматривать эти ситуации в перспективе, как разрешенные, рассмотрите 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].

Представленные направлены на активации внутренних ресурсов, и повышения уровня жизнестойкости. Программа повышения выносливости, «HELP», созданная, С Мадди [36], направлена освоить саморегуляцию деятельности:

- предлагается работа с телом (упражнения на мышечное расслабление, согревание рук);
- рекомендуется контролировать свое дыхание;
- выстроить систему правильного питания;
- обращаться за социальной поддержкой [36].

Мы рекомендуем с целью сохранения динамики и эффективности деятельности подростков, использовать арсенал

пяти буферных механизмов, предложенных С. Мадди, позволяющих противостоять стрессу

- жизнестойкие убеждения, автор предлагает, оценивать стресс содержащие стимулы, как менее значимые, по отношению к убежденности в собственной способности жить полноценно;

- мотивация действовать активно, в ситуациях стресса использовать конструктивные стратегии совладания, преодоления, открытость новому опыту, готовность его трансформировать до возможного;

- повышение иммунитета (мобилизация физических, психических ресурсов);

- жизнестойкие оздоровительные практики;

- развитие навыков коммуникации, активное обращение за поддержкой в социуме.

Для формирования жизнестойкости, важны такие ценности, как кооперация, что позволит расширить активность, доверие, как эмоциональный стимул, и креативность, как способность воспринимать все новое, неизвестное [цит. по 32].

Самосохранение, выступает смыслом содержательным предиктором, обеспечивающим жизнестойкость человека, по следующим критериям:

- гармонизация внутренних и внешних условий психического развития;

- сохранение целостности личности, применяя, свой адаптационный потенциал.

- Обозначим техники самосохранения, предложенные Э.Ф. Зеер:
- прогнозирование и само строительство будущего;
 - распознавание и противодействия манипуляциям;
 - само менеджмент, (планируем время, поддерживаем имидж),
 - управление, урегулирование конфликтов, и возрастных кризисов;
 - сохранение внутренней свободы, как способность противостоять психологическому насилию;
 - само порождение, с преобладанием мыслей об успехе [14].

Для подростка, остро реагирующего на трудности, представляющимися не разрешимыми необходима социальная, эмоциональная поддержка значимого взрослого, именно педагог, к которому на занятие приходит подросток, в силу жизненного опыта, может поддерживать подростка.

Педагогу необходимо соблюдать психологическую культуру взаимоотношений, уважать потребности подростков в признании, избирательном объединении с кем-либо; не стоит игнорировать эмоциональные особенности подростков, их не стабильный характер, так злость и раздражение, может резко переходить в раскаяние, веселье сменяться тоской, педагогу важно не осуждать, позволить подростку побыть в этом состоянии, и после поговорить с подростком о его проблеме в индивидуальной беседе.

Замечания подросткам, возникшие в ходе занятий, педагогу необходимо давать в рекомендательной форме, не вносить в них обсуждение личности, чтобы не провоцировать снижение самооценки подростков.

Педагогу не стоит публично обсуждать скромные результаты подростка противопоставляя с более успешными его сверстниками, это может подрывать статус подростка в группе.

Выстраивайте образовательный процесс, включайте упражнения с возможностью подросткам самостоятельного контроля и оценивания полученных результатов, это позволит обеспечить рефлексию, возможность осмыслить ошибки, напротив, успех добавит уверенности в своих силах.

Возможность субъективного проявления способствует, развитию у подростка ощущения самоэффективности.

Подростки в своих оценках, подражают взрослым, опираясь на их критерии ценностей, в связи с этим мы рекомендуем фокусировать внимание на таких ценностях как достоинство, благородство, воспитывайте самоуважение и толерантность к другим, транслируйте ценность оптимизма.

Рекомендации подросткам:

– развивать позитивное отношение, к окружающему вас миру, в вас заложены возможности эффективного взаимодействия с ним, начиная от возможностей физического тела, продолжаясь в внутренних психических, при этом каждый из вас неповторимая уникальная личность;

– задумывайтесь, над вопросом как вы распоряжаетесь потенциалом возможного, своей уникальностью;

– уже сегодня, задумайтесь всего ли мне достаёт, задайтесь перспективой, когда и каким образом добиться недостающего, желаемого;

– постановка цели, это уже активация своих ресурсов и поиск возможного.

Активность, вовлеченность, самостоятельные решения, осмысленный выбор, креативность – критерии, укрепляющие жизненную стойкость человека.

Таким образом комплексное взаимодействие семьи и педагогов с подростками, рекомендованы, для повышения уровня жизнестойкости подростков, что может дополнить, реализацию психолого-педагогической программы. Подросткам присуще чувство взрослости, но при этом их не оставляет мысль о том, что в сложной ситуации есть устойчивые опоры за спиной – семья, педагоги, с их опытом, совет которого может вразумить, поддержать, придать подростку уверенность.

Психологический практикум по формированию жизнестойкости подростков.

Правила антистрессового поведения

Ниже приведены правила поведения, являющиеся антистрессовыми. Не все они могут подойти конкретно Вам. Однако Вы вправе сделать выбор. Следуя тем из них, которые

действительно Ваши, Вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, Вам даже нужно приготовить к утру заранее вечером сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!

4. Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще – источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

5. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

6. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить Ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как Вы хотели бы.

7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись в одном и том же положении весь день.

9. Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, – и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.

11. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте

несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что вошли в стрессовое состояние.

12. Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.

13. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные дни желательно общение с приятными Вам людьми.

14. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут

Приёмы:

1. Выслушивание – самый первый и главный приём. На просьбу объяснить причину данного решения человек выплёскивает весь жизненный негатив. Он выговаривается, ему становится легче. Сам пытается найти способы выхода из ситуаций.

2. Банализация (снятие синдрома исключительности). У многих людей такие же проблемы и у многих витают такие же мысли, однако они не думают претворять их в действие. Но говорят об этом только смелые люди. Человеку необходимо знать, что он не одинок со своими мыслями.

3. Эстетический подход. Необходимо рассказать, как он будет выглядеть в случае того или иного вида самоубийства. В каждом случае самоубийства образно описать внешнюю негативную сторону без эмоциональных слов, используя медицинские факты. Например: повесится—голова набок, язык высунут и пр.

4. Взгляд из будущего на ситуацию (обесценивание ситуации в масштабах жизни). Каждый человек, оглядываясь назад может вспомнить как страдал из-за какой-то незначительной ситуации. Просмотрев прошлые записи из своего дневника, даже сентиментальная девушка смеётся над причинами своих слёз и страданий. Если посмотреть на происходящее из будущего, хотя бы спустя год, два, то возможно по-другому предстанет картина сегодняшних невзгод. А если представить нас в масштабах космоса, то мы даже не песчинки, мы меньше атома, и наши невзгоды по сравнению с мировыми катастрофами—дуновение холодного ветерка.

5. Взвешивание. У каждого человека бывает период, когда всё плохо, сплошные неудачи. Но были в жизни периоды, когда было по-другому, было и хорошее в жизни (успех, институт,

поездка, встречи и пр.). Предлагается положить на одну чашу весов всё неприятное, что сейчас происходит, на другую - всё хорошее что было.

6. Использование опыта решения проблем. Конечно, когда много проблем трудно их решить, особенно все сразу. В определённом периоде у каждого человека бывают сложности. И не всё получается, например, не сразу получалось научиться читать, плавать и пр., не за один день, но эти задачи решались. Значит, у каждого человека есть опыт решения проблем. Давайте, попробуем им воспользоваться.

7. Метод констатирования. Когда человеку плохо, ему кажется, что с его проблемой невозможно справиться. Однако люди справлялись и с самыми тяжёлыми переживаниями. Предлагается рассмотреть проблемы друг их людей, которые справились с «невозможным». Примеры приводятся с учётом возрастных и личностных особенностей клиента.

8. Приём структурирования (рациональная терапия). Вместе с клиентом психолог ищет способы, варианты решения проблем. Клиент определяет степень возможности использования каждого варианта (по 10 баллам). Затем необходимо провести ранжирование. Если клиент отрицает наличие любых вариантов, психолог совершает рационализацию и оценку с отрицательным знаком (что больше всего не подходит для решения? –10..., Чуть меньше? и т.д.). Предлагается начать с наиболее предпочитаемого или менее отвергаемого варианта.

9. Доведение до абсурда (провокационный метод). Необходимо клиенту предложить представить, что это свершилось, он покончил жизнь самоубийством. «Однако мир остался прежнем, ничего не изменилось, так же встаёт солнце, люди улыбаются, пьют твои любимые напитки, отдыхают на природе, в твоих любимых местах... Вспоминая о тебе, смогут только удивиться, что ты лишил себя всего этого?..

10. Позитивное будущее (терапия надеждой). Человеку свойственно надеяться на лучшее. Переживание трудностей – временное явление, проходят и холода, наступает весна, лето... А что можно сделать в будущем: куда-то поехать, познакомиться с интересными людьми, начать заниматься тем, о чём мечталось в детстве, найти выгодную работу и пр. Выносятся предположение о сегодняшних страданиях во имя чего-то будущего. Прошедший испытание получает награду.

11. Помощь другим. Погружённость в эгоистичность и мазохизм, характерна для страдающего человека. Его необходимо вырвать из одиночества, переключить на заботу о других людях, о детях, которые нуждаются в помощи. Забота о ком-то слабым, может наполнить смысл жизни клиента. Благодарные взгляды детей, больных создают позитивный эффект. Однако это вводится осторожно, постепенно: сначала на небольшой отрезок времени, под наблюдением или с участием психолога, чтобы не спровоцировать чувство вины.

12. Расширение круга интересов. Необходимо расширять круг общения клиента, нельзя его оставлять одного. Постепенно включают его в группы общения, в кружки, в секции. Подбирают ему литературу, читают рассказы, смотрят фильмы, где герои в трудных ситуациях находят силы, справляются с горем, находят мужество и всё заканчивается успешно. Позитивное окончание в таких произведениях обязательно. Предлагаемые приёмы используются с учётом личностных особенностей клиента, динамики беседы. Они имеют терапевтическую и диагностическую задачу. В беседе может проявиться особенность пресуицида. Здесь важно определить, как далеко человек зашёл в своих мыслях о смерти. Если на вопрос, как он представляет своё ближайшее будущее, начинается перечисление того, что нужно сделать (разобраться, с кем-то встретиться, отдать долги и т.п.)- до суицида ещё есть время. Если же в ответе звучит, что человек не видит завтрашнего дня, всё в тумане или во мраке, то состояние опасное. Когда человек не принимает какие-либо решения и считает, что только уход его из жизни может всё изменить или прекратить, то необходимо уточнить существует ли план, как и когда он собирается его реализовывать? В пресуициде человек амбивалентен, что затрудняет распознавание действительных намерений. Полученная информация может определить степень риска.

Если существует острая ситуация и уход из жизни единственное решение:

1) необходима экстренная помощь специалистов по суициду (психиатров, психотерапевтов), с использованием медикаментозного и психотерапевтического лечения; возможна госпитализация или сопровождение близких людей; желательно подключать к помощи нескольких коллег и специалистов (для соконсультирования и разделения ответственности). Человек в острой ситуации пресуицида может иметь план ухода из жизни или воспользоваться случайными доступными средствами. Интенсивность личностной реакции может ускорить процесс в пресуициде.

2) Нельзя человека в таком состоянии выпускать из кабинета без принятия определённых мер: позвонить близким людям, в кризисный центр, в неотложную психиатрическую помощь и др. Звонки, действия психолога желательно протоколировать, обозначать время, имена специалистов.

Позитивные установки для учащихся

Наши чувства вызываются не тем, что с нами случается, а нашими мыслями относительно того, что произошло. Если мы хотим распрощаться с нашими отрицательными эмоциями, надо уделять больше внимания тому, что мы думаем, по-новому взглянуть на наш язык и слова, которые обычно мы говорим. Установки, приведенные ниже, позволят взглянуть на себя, других людей, мир вокруг нас более позитивно, оптимистично. Установка – метод словесного самовнушения. Произнесение установок не обязательно должно быть строго по тексту,

некоторые можно произносить вслух или «про себя» утром и вечером, по дороге в школу и домой, в течение дня, перед трудной беседой, контрольной и т. п.

Проговаривание установок должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли:

- Я люблю жизнь!
- Мне нравится находиться в обществе других людей!
- Я с удовольствием знакоюсь с новыми людьми, общаюсь!
- Я открыт для общения!
- Я уверен в своих поступках!
- Я положительно оцениваю свои действия!
- Я спокойно, по-философски отношусь к своим ошибкам!
- Я такой, какой есть, но я стараюсь, стать лучше!
- Я всегда понимаю окружающих людей!
- Я умею дать отпор тем, кто пытается меня обидеть, задеть!
- Я сильный духом!
- Я всегда знаю, чего я хочу!
- Я целеустремленный человек!
- Я уверенно иду к своей цели!
- Я разговариваю с людьми на любые темы!
- Я умею поддержать разговор в компании друзей, незнакомых людей!
- Я сильный человек!

- Я спокойно воспринимаю реакцию других на свои поступки, слова!

- Я высказываю свое мнение!

- Я задаю вопросы!

- У меня цветущий вид!

- Мои глаза полны радости, удовлетворения!

- У меня непринужденный, приятный взгляд!

- У меня хорошее настроение и самочувствие!

- У меня боевой настрой!

- Я быстро принимаю решения!

- Мои решения правильные!

- Я интересная яркая личность!

Техника самоподдержки: «Я верю, что я – ...»

- Я верю, что я вполне достоин уважения!

- Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками!

- Я верю, что я могу отстаивать свою позицию!

- Я верю, что я неповторимый человек!

- Я верю, что я добрый и отзывчивый!

- Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!

- Я верю, что я отвечаю за своё поведение.

- Я верю, что я могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто!

- Я верю, что я могу сказать «НЕТ», когда это необходимо!
- Я верю, что я учусь на своих ошибках!
- Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим!
- Я верю, что я уважаю себя! Я верю, что я люблю, и меня любят!
- Я верю, что я просто хороший человек!

Мысли, помогающие жить:

«Любой кризис – это с одной стороны, ситуация выбора дальнейшего пути, а с другой – раскрытие новых возможностей для развития». «Каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться!» Дон Пауэлл

«Если можешь – действуй (и тогда некогда беспокоиться), а если действовать бесполезно, что зря беспокоиться, все равно ничего не изменишь». Восточная мудрость

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение». Спиноза

«Научитесь жить, а не влачить существование! Ваше единственное несчастье в том, что вы считаете себя несчастными. Вы думаете о том, чего у вас нет вместо того, чтобы пользоваться тем, что у вас есть». А. Моруа

«Лучший день – сегодняшний». П. Брэг

«Если люди долго спорят, то это доказывает, что, то о чём они спорят, неясно для них самих». Вольтер

«Собраться вместе – это начало. Работать вместе – это прогресс. Остаться вместе – это успех». Береби

«Умение прощать - свойство сильных. Слабые никогда не прощают». Ганди

«Все победы начинаются с побед над самим собой». Л. Леонов

«Береги, щади неприкосновенность, уязвимость, ранимость другого человека» А. Сухомлинский

«Самое трудное в споре - не столько защитить свою точку зрения, сколько иметь о ней четкое представление». Андре Моруа

«Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается, но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается еще сильнее». Ф. Ларошфуко

Жизнь не может быть настолько тяжелой, чтобы ее нельзя было облегчить отношением к ней. Э. Глэзгоу

«Когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным». Л. Гинзбург

«Человек – как кирпич, обжигаясь, становится крепче. Поверить в себя, когда другие сомневаются в тебе – тоже мужество. Тот, кто имеет «Зачем жить», выживет любое «Как»». Ф. Ницше

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 конструкторов – 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 – активизирует телесные и психические силы человека, мобилизует его к преобразующей, созидательной деятельности.

Подростковый возраст сенситивен к развитию основных жизнестойких конструкторов: начиная с физиологической перестройки организма и, присущего им отстаивания чувства взрослости, подростки вступают в сенситивный 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 получить данные, подтверждающие гипотезу об эффективности разработанной 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.

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.

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. Саморегуляция, ресурсы, личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
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 Гомбургер 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

Психодиагностические методики исследования жизнестойкости подростков

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

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы,
отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом
отражает Ваше мнение.

№	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				

	закончит 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	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное	18,53	8,08	8,43	4,39

отклонение				
------------	--	--	--	--

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

Интерпретация (расшифровка):

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

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

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ

приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

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

Методика представляет собой личностный опросник, ненаправленный на измерение субъективного ощущения личностной эффективности в рамках авторской концепции. Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русском языке переведена и стандартизирована Ромеком В.Г.

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.

Общий результат получают простым суммированием баллов по всем 10-ти утверждениям.

Интерпретация результатов:

19 меньше баллов – низкая самооэффективность;

20-24 – ниже средней;

25-29 – средняя;

30-35 – выше средней;

36-40 – высокая самооэффективность

3. Методика «Многофакторный личностный опросник 16PF», автор Р Кеттелл, в адаптация: 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»).

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову.

Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос

вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

В самом вопроснике ничего не пишите и не подчеркивайте!

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

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. Необдуманнные 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.

Обработка результатов многофакторного личностного опросника 16PF (форма С) ведётся по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ «а», «b», «с» в каждом вопросе. В тех клеточках, где проставлена буква, обозначающая фактор, количество баллов равно нулю. Таким образом, за каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов.

Обработка производится следующим образом:

1. Совпадение ответов обследуемого с ключом оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «b» — в один балл.
2. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов даёт в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» — здесь любое совпадение ответа с ключом даёт 1 балл.
3. Количество баллов по каждому фактору суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик).
4. Экспериментатор получает профиль личности по 16 факторам в сырых оценках.

5. Эти оценки переводятся в стандартные (стены) по специальной таблице.

6. Затем экспериментатор определяет, какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития, и анализирует результаты.

Ключ к методике Кэттелла (форма С)

Факторы	Номера утверждений						
MD	1 ab	18 bc	35 bc	52 bc	69 bc	86 bc	103 bc
A	2 bc	19 ab	36 bc	53 ab	70 ab	87 bc	
B	3 b	20 c	37 b	54 c	71 a	88 b	104 a 105 b
C	4 ab	21 ab	38 bc	55 ab	72 bc	89 bc	
E	5 bc	22 bc	39 bc	56 ab	73 bc	90 ab	
F	6 ab	23 ab	40 bc	57 ab	74 ab	91 bc	
G	7 ab	24 bc	41 ab	58 bc	75 ab	92 bc	
H	8 ab	25 bc	42 bc	59 ab	76 ab	93 bc	
I	9 ab	26 ab	43 bc	60 ab	77 bc	94 bc	
L	10 ab	27 bc	44 bc	61 bc	78 ab	95 ab	
M	11 bc	28 bc	45 ab	62 ab	79 ab	96 bc	
N	12 bc	29 ab	46 ab	63 ab	80 bc	97 bc	
O	13 bc	30 ab	47 bc	64 ab	81 bc	98 ab	
Q1	14 ab	31 ab	48 bc	65 bc	82 bc	99 ab	
Q2	15 ab	32 bc	49 ab	66 ab	83 bc	100 bc	
Q3	16 ab	33 ab	50 ab	67 bc	84 bc	101 bc	
Q4	17 ab	34 bc	51 bc	68 ab	85 bc	102 ab	

Психологические характеристики факторов теста 16PF
Кеттелла

Наименование фактора	Измеряемые характеристики	Отрицательные характеристики фактора	Положительные характеристики фактора
Фактор А	Замкнутость — общительность	Необщительность, замкнутость, безучастность, излишняя строгость в оценке людей, скептическое настроение, холодность к окружающим, желание остаться в одиночестве, отсутствие близких друзей, скрытность	Добросердечность, общительность, добродушие, внимательность к людям, естественность, непринужденность в отношениях, доброта, мягкосердечность, активность в устранении конфликтов, доверчивость, терпимость к критике, яркие живые эмоции

Факт ор В	Низкий интеллект — высокий интеллект	Ригидность мышления и излишняя конкретность, эмоциональная дезорганизация мышления	Хорошее абстрактное мышление, сообразительнос ть, быстрая обучаемость
Факт ор С	Эмоциона льная неустойчивост ь — эмоциональная устойчивость	При низких оценках проявляется низкая терпимость по отношению к неприятным внешним социальным воздействиям, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к изменчивости настроения, раздражительность,	Выдержанн ость, высокая работоспособнос ть, эмоциональная зрелость, реалистичность, постоянство интересов, отсутствие нервного утомления, однако в ряде случаев может проявляться эмоциональная ригидность и

		ипохондрия, утомляемость, невротические реакции	нечувствительно сть
Факт ор E	Подчинен ность — доминировани е	Застенчивость , склонность уступать другим, зависимость, тенденция брать вину на себя, тревожность по поводу своих ошибок, тактичность, безропотность, почтительность, покорность, пассивность	Властность, независимость, самоуверенность , упрямство, агрессивность, конфликтность с внешне обвинительными реакциями, нежелание признавать власть и давление со стороны, авторитарный стиль руководства, своенравность
Факт ор F	Сдержанн ость —	Благоразумие, осторожность,	Импульсив ность,

	экспрессивность	рассудительность, молчаливость, озабоченность, пессимистичность, ожидание неудач, склонность все усложнять, вялость, чрезмерная чопорность	беспечность, разговорчивость, подвижность, энергичность, эмоциональность, жизнерадостность, экспансивность, искренность в отношениях между людьми, эмоциональная значимость социальных контактов, способности к лидерству, вера в удачу
Фактор G	Недобросовестность — несовестливость	Непостоянство, подверженность случаю и обстоятельствам, избегание	Тщательное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в

		<p>выполнения групповых требований и норм, беспринципность, неорганизованность, безответственность, гибкие установки по отношению к социальным нормам, иногда проявляется антисоциальное поведение</p>	<p>достижении цели, обязательность и точность, ответственность, направленность на дело, дисциплинированность</p>
Фактор Н	<p>Робость — смелость</p>	<p>Застенчивость, неуверенность в своих силах, сдержанность, желание оставаться в тени, чувствительность к угрозе</p>	<p>Смелость, активность, склонность к риску, раскованность</p>
Фактор I	<p>Жесткость —</p>	<p>Мужественность,</p>	<p>Мягкость характера,</p>

	чувствительность	самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, черствость по отношению к окружающим	зависимость, стремление к покровительству, романтизм, артистичность, сочувствие, сопереживание, понимание других людей
Фактор L	Доверчивость — подозрительность	Откровенность, доверчивость, терпимость, уживчивость, отсутствие завистливости, умение легко ладить с людьми, эффективно работать в коллективе	Ревнивость, завистливость, подозрительность, большое самомнение, эгоцентризм
Фактор M	Практичность — развитое воображение	Практичность, добросовестность, следование общепринятым	Развитое воображение, ориентированность на свой

		нормам, ограниченность, излишняя внимательность к мелочам	внутренний мир, обладание высоким творческим потенциалом
Факт ор N	Прямоли нейность — дипломатично сть	Прямолинейн ость, наивность, естественность	Расчетливо сть, проницательност ь, разумный и сентиментальны й подход к событиям и окружающим людям
Факт ор O	Уверенно сть в себе — тревожность	Безмятежност ь, хладнокровие, спокойствие, уверенность в себе	Тревожност ь, депрессивность, ранимость, впечатлительнос ть
Факт ор Q1	Консерва тизм — радикализм	Консервативн ость, морализаторство, неприятие перемен,	Критичност ь, стремление реализовать интеллектуальны

		отсутствие склонности анализу реализации интеллектуальных способностей	е способности, к склонность к и анализу, стремление быть хорошо информированн ым, склонность к экспериментиров анию, спокойное отношение к новым неустоявшимся взглядам и переменам, отсутствие доверия авторитетам, нежелание что- либо принимать на веру
Факт ор Q2	Конформ изм — нонконформиз м	Зависимость от группы, следование общественному	Склонность предпочитать только собственные

		<p>мнению, предпочтение работать и принимать решения вместе с другими людьми, ориентация на социальное одобрение, безынициативность</p>	<p>решения, независимость, следование выбранному пути, самостоятельно на т ь в принятии решений и действиях, отсутствие стремления навязывать свое мнение окружающим, отсутствие потребности в поддержке со стороны</p>
Факт ор Q3	Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль	Недисциплин ированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, отсутствие	Развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований,

		явного желания выполнять социальные требования	хороший контроль своих эмоций и поведения, тенденция доводить всякое дело до конца, целенаправленно сть (в отличие от социальной нормативности поведения — фактор G — здесь измеряется уровень внутреннего контроля поведения)
Факт ор Q4	Расслабле нность — напряженность	Расслабленнос ть, вялость, спокойствие, низкая мотивация, леность, невозмутимость	Напряженн ость, взвинченность, наличие возбуждения и беспокойства,

			активное неудовлетворени е стремлений
--	--	--	---

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

А – общительность

Н – смелость

Е – доминантность

Л – подозрительность

Н – дипломатичность

Q₂ – самостоятельность.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

В – интеллектуальность

М – мечтательность

Н – дипломатичность

Q₁ – восприимчивость к новому.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

С – эмоциональная устойчивость

F – беспечность

H – смелость в социальных контактах

I – эмоциональная чувствительность

O – тревожность

Q₄ – напряженность

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

Q₃ – самодисциплина

G – моральная нормативность

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты статистического анализа эффективности программы формирования жизнестойкости подростков

Таблица 1 – 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											
Пе	Сред	Сред	t-	df	p	Va	Va	Std.	Std.	F-	p

ре ме нн ая	ства ЭГ1	ства КГ1	valu е			lid N	lid N	Dev .	Dev .	rati о	
Ж	75,8 2692	75,9 2308	- 0,02 34	1 0 2	0,98 1367	52	52	20,8 700 2	21,0 115 2	1,0 136 1	0,96 169 9
В	32,0 3846	32,1 9231	- 0,07 51	1 0 2	0,94 0247	52	52	10,8 229 3	10,0 411 7	1,1 617 7	0,59 434 4
К	27,8 0769	28,5 9615	- 0,50 50	1 0 2	0,61 4644	52	52	7,97 801	7,94 407	1,0 085 6	0,97 583 2
П. р.	15,9 8077	15,0 3846	0,89 70	1 0 2	0,37 1850	52	52	5,13 538	5,56 939	1,1 761 7	0,56 445 1

С- Э	29,7 1154	29,1 9231	0,46 39	1 0 2	0,64 3728	52	52	5,37 728	6,01 970	1,2 532 1	0,42 304 0
---------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	----	----	-------------	-------------	-----------------	------------------

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 2 – 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	75,6 5385	84,9 2308	- 2,42 57	1 0 2	0,01 7037	52	52	20,3 295 3	18,6 019 7	1,1 943 6	0,52 824 0
В	32,1 7308	36,0 5769	- 2,12 98	1 0 2	0,03 5591	52	52	9,60 335	8,98 673	1,1 419 4	0,63 732 8
К	28,2 8846	31,6 5385	- 2,30 97	1 0 2	0,02 2921	52	52	7,60 118	7,25 417	1,0 979 6	0,73 988 4
П. р.	15,2 1154	17,3 0769	- 2,12 04	1 0 2	0,03 6399	52	52	5,34 803	4,71 351	1,2 873 6	0,37 007 4
С-	28,7	31,4	-	1	0,01	52	52	6,15	4,44	1,9	0,02

Э	8846	2308	2,50	0	3920			594	287	198	158
			25	2						3	5

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 3 – 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	5	0,2692	1,69330	1,1465	5	0,256920
Вк1	32,19231	10,04117						
Вк2	32,17308	9,60335	5	0,0192	1,09348	0,1268	5	0,899582
Кк1	28,59615	7,94407						
Кк2	28,2884	7,6011	5	0,307	1,276	1,738	5	0,0881

	6	8	2	7	31	5	1	65
П. р. к1	15,0384 6	5,5693 9						
П. р. к2	15,2115 4	5,3480 3	5 2	- 0,173 1	1,504 52	- 0,829 6	5 1	0,4106 58
С-Э к1	29,1923 1	6,0197 0						
С-Э к2	28,7884 6	6,1559 4	5 2	0,403 8	2,394 93	1,216 0	5 1	0,2295 92

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, (к1) – контрольная группа до эксперимента, (к2) – после.

Таблица 4 – 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 $p < ,05000$								
Переменн ые	Средст ва	Std.Dv.	N	Diff.	Std.D v.	t	d f	p
Жэ1	75,826 92	20,870 02						

Жэ2	84,923 08	18,601 97	5 2	- 9,096 2	4,375 78	- 14,99 01	5 1	0,0000 00
Вэ1	32,038 46	10,822 93						
Вэ2	36,057 69	8,9867 3	5 2	- 4,019 2	3,244 85	- 8,932 0	5 1	0,0000 00
Кэ1	27,807 69	7,9780 1						
Кэ2	31,653 85	7,2541 7	5 2	- 3,846 2	2,782 19	- 9,968 8	5 1	0,0000 00
П. р. э1	15,980 77	5,1353 8						
П. р. э2	17,307 69	4,7135 1	5 2	- 1,326 9	1,183 57	- 8,084 5	5 1	0,0000 00
С-Э э1	29,711	5,3772						
С-Э э2	31,423	4,4428	5 2	- 1,711	2,979 25	-4,142	5 1	0,0001 29
<p>Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска, С-Э – само-эффективность, (э1) – экспериментальная группа до проведения эксперимента, (э2) – после.</p>								

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования жизнестойкости подростков

Психолого-педагогическая программа формирования жизнестойкости подростков

Рост количества и интенсивности чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, агрессивность информационной среды, дегуманизация и насилие в образовательной среде, интенсификация учебного процесса негативно сказываются на психологическом благополучии и социализации подростков, что определяют научнопрактический интерес психологов к исследованию и формированию ресурсов личности подростков, препятствующих вовлечению в деструктивное стрессовое реагирование. К категории таких ресурсов следует отнести жизнестойкость подростков.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные

руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные, продемонстрированные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование жизнестойкости подростков является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего формирования.

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные, продемонстрированные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование жизнестойкости подростков является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего формирования.

Исходя из актуальности, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования жизнестойкости подростков.

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

Задачи программы:

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

2. Формировать представление о ресурсном потенциале жизнестойкости, мотивировать подростков к обогащению своих ресурсов.

3. Способствовать формированию интегральных качеств («вовлеченность», «контроль», «принятие риска», самоэффективность) у подростков.

4. Мотивировать подростков к развитию субъектных качеств (самоопределение, самоэффективность, самоактуализация, оптимизм).

5. Развивать умения и навыки подростков к конструктивному преодолению проблемных (стресс, конфликт, неопределенность) ситуаций.

6. Расширять понимание ценностей (психологическое и физическое здоровье, доверие, кооперация, личностный смысл, креативность), их значимости для психологического благополучия, жизнестойкости подростков.

7. Актуализировать ценность процесса само рефлексии (личностной экологии), мотивировать подростков, к ее активному применению.

При реализации и проведении программы учитывались следующие принципы формирования жизнестойкости подростков:

1. Принцип субъектности – активная позиция субъекта, приводит к изменению сознания. психики в процессе деятельности [56].
2. Принцип гуманизма – уважительное отношение к каждому субъекту, учитывая его индивидуально-психологические

- характеристики личности, исключая принуждение и насильственный характер воздействия.
3. Принцип конфиденциальности – в ходе процесса работы со подростками, вся полученная работа должна быть конфиденциальна и не разглашаться.
 4. Принцип ответственности – психолог в ответе за подростков, прежде всего, заботиться о благополучном эмоциональном состоянии подростков и не вносит методики, причиняющие вред подросткам.
 5. Учёт ведущих видов деятельности – способствует изменению сознания, психики в процессе формирования.
 6. 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)
 7. 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].
 8. Принцип диагностики и коррекции, который заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования,

должны быть взаимосвязаны и лежать в основе коррекционной деятельности.

9. Принцип нормативности – учитываются новообразования психического развития и ведущего вида деятельности на данном возрастном этапе.

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); рефлексия.

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 эго 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 освободиться 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 оснащённость. 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.

Планы занятий программы по формированию жизнестойкости подростков

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,

привносить 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 помогать 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. 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 привнести 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 – движемся, 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.

Упражнение «Формулирование целей»

На начальном этапе работы по развитию временной перспективы основной задачей ведущего является формирование соответствующей мотивации для последующих занятий.

На следующем этапе работы – формулирования целей – используются следующие упражнения и техники.

1. Участникам предлагается, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. При этом предлагается следовать следующим правилам:

- формулировать свои мечты в позитивных терминах;
- быть предельно конкретными; стараться составить ясное представление о результате;

– формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;

– спроецировав в будущее последствия сегодняшних целей, подумать, не нанесут ли они ущерба другим людям.

На этом этапе можно воспользоваться и другим эффективным приемом – рисунком. Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать.

2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке, вы работаете. Хотите ли вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели относятся к отдаленному будущему. Важно иметь ясное представление о первом и последнем шагах.

Упражнение «Главные цели и определение временных границ».

Теперь из всего того, о чем писали участники, необходимо выбрать четыре самые важные на этот год цели – то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие. Нужно выписать эти цели.

Участникам предлагается написать, почему они точно уверены, что это для них так важно. Выписанные основания отличают простой интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если человек знает, почему нечто так важно для него, то он найдет, как к этому прийти.

Когда составлен список из четырех главных ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т.е. уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели человеку;
- насколько цель этически, «экологически» чиста.

При необходимости вносятся изменения.

Занятие № 16. Оценка ресурсов и препятствий

Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают. Участники описывают то, что у них уже есть – это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что человек имеет. На данном этапе участникам предлагается вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это необязательно

должно быть какое-то важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из вышеперечисленных ресурсов они тогда использовали максимально эффективно. Необходимо припомнить 3–5 таких случаев, записать их, зафиксировать на бумаге.

После этого необходимо описать, каким человеком участники должны были бы быть, чтобы достигнуть свои цели. Например, более собранными, дисциплинированными или, наоборот, более раскованными и спонтанными. Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

Осознание препятствий Участникам предлагается в нескольких тезисах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных помехах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознанны, то он может избавиться от этих ограничений.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черновик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое нужно сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте пошаговый план достижения цели должен включать сегодняшний день. Перечисленные упражнения позволяют

участникам сделать первый, но очень важный шаг, осознать то, чего они хотят, описать этот процесс, как в конечном результате, так и на начальных стадиях, определить, какие стороны личности помогают, а какие мешают.

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 «Полюс 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 встанут 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. Займетесь 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 (требуется 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. Произносите 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 воздействие 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 немислимую мы наименее подвержены негативному воздействию стрессоров. Упражнение «Движуха», мозговой штурм, цель: придумать самую необычную, немислимую 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, заставлять, заставлять», 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») дую 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? Обретя 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. Пытайтесь 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 пере формулирования (теория А. Эллиса).

Принципы пере формулирования 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 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, простоять 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 границ. Я предупреждаю каждого о грядущей 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.

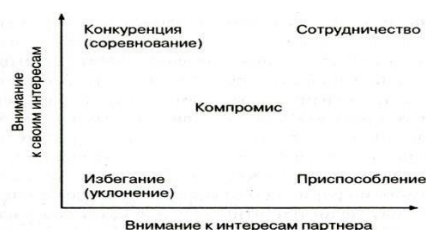


Рисунок 2. Сетка Томаса – Килмана

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. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.	4. В мышцах начинается мелкая дрожь. 5. Озноб усиливается.
4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...	6. Холодеют голова и затылок. 7. По телу побежали мурашки. 8. Кожа становится гусиной.
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно...	9. Холодеют ладони и стопы. 10. Дыхание глубокое, учащенное,

хорошо...	11. Сердце бьется сильно,
6. Я отдохнул (ла) и	энергично, учащенно.
успокоился(лась). Или: я	12. Озноб еще сильнее.
отдохнул(ла) и	13. Все мышцы легкие, упругие,
набрался(лась) сил.	сильные.
7. Самочувствие хорошее.	14. Я все бодрее и бодрее.
Или: самочувствие	15. Открываю глаза.
отличное!	

Мобилизирующее 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 мобилизирующем 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 обоим 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 бревне, 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», «выцарапывание» 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 «Ценить настоящее»

Цель: помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Оборудование: у каждого учащегося чистый листок бумаги.

Ход занятия. Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке – почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога – оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посередине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на доске). Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.). А теперь попробуйте представить разные причины, когда, человеку не хочется жить. Случай, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например, облака. Кто хочет

прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение).

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые.

Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. Зачитывается 1 часть.

«Тик-так. Тик-так. Тик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас?

Сейчас ...тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права, даже от дворового пса пользы больше. Надо же сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господу плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то Я всего лишь болван - художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски не зря пропали.

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (зачитываются понравившиеся фразы). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как Вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать (Дети высказывают свои предположения) зачитывается 2 часть.

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя.

Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее за ее бортом

Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, ее очень мало осталось, – этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который кланчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем.

А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов.

Господи, неужели это я?

Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я.

Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик. Тишина.

Ведущий: Как вы думаете, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка», (по желанию учащиеся читают свои рассказы).

Зачитывается 3 часть. Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то, ... Что же это было? Это было желание жить.

Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это ... Это же сердце поет. Мое сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я все-таки живу.

Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе». Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато

улыбаясь. Человек, нашел себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала.

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил

«Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия, итак, «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни. Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день – сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

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 чертятся 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 горячий 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 направленно 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 проделайте 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 : «Стоп! Подумай! Действуй!»

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком. После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации.

Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.

Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три возможные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стой! Подумай! Действуй!» для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

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 сварились, 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.

Игротека для детей и подростков по формированию жизнестойкости [Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации / сост.: И. В. Авилова, И. А. Журавлева ; автономное учреждение

дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2021]

Здесь приведены игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы, которые можно использовать на различных этапах тренинга. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить, несмотря на разнообразие видов тренингов, на позитивных итогах.

«Социометрия»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участникам необходимо найти среди других членов группы тех, у кого одинаковый с ними цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя и тому подобное.

«Самый-самый мой плакат»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

«Визитка»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем.

«Давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

«Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе. Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

«Снежный ком»

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него, называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

«Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флип-чарте.

«Умею ли я оказывать внимание другим»

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

«В чем мне повезло»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу. Участники разбиваются на пары и

рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

«Мы похожи?»

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...».

«Проективный рисунок «Наша группа»

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)».

«Молекулы»

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объединитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

«Броуновское движение»

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая

звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?».

«Моргалочки»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

«В пары»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Участники должны встать друг к другу определенным образом, по заданию ведущего: нога к ноге, ухо к уху, и т. п.

«Пустое место»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего - пересесть на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной - удерживать его.

«Клубок»

Цель: знакомство, сплочение группы.

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому участнику, который должен представиться и кратко рассказать о себе. Далее - кидает следующему, оставляя ниточку у себя.

Ниточка позволяет кинуть мячик всем по очереди, не повторяясь. В финале участники вместе распутывают образовавшуюся «путаницу» из ниток.

«Встать по знаку зодиака»

Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков.

Участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

«Образ»

Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим.

«Два круга»

Цель: двигательная разрядка.

Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону - участники меняются

партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро и под музыку.

«Почта»

Цель: знакомство, сплочение группы.

Каждый прикрепляет имя к одежде, имена не должны повторяться. На это имя каждый участник в любое время может написать письмо. Проверка почты происходит раз в ... (по договоренности).

«Интервью»

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

«Знакомство в группах»

Цель: создание позитивной атмосферы, поддержка участников.

Упражнение выполняется в группе, в которой есть знакомые. Участники делятся на подгруппы так, чтобы в подгруппах были знакомые друг другу участники. Каждая подгруппа представляет своих участников для остальных таким образом: «Мы ценим (имя) за ...».

«Счет без трех»

Цель: разрядка, тренировка внимания.

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманное число (число «три»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все

числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

«Ищу друга»

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

«Кто я?»

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

«Путаница»

Цель: сплочение, выработка бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия.

Перед началом игры рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого члена группы. Каждый участник берет за

руки двух других, желательно находящихся не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг

«Белые медведи»

Цель: снятие напряжения в группе.

Два-три человека берутся за руки цепочкой - это «белые медведи». Остальные участники - «пингвины». Задача «белых медведей» - ловить «пингвинов». Чтобы поймать «пингвина», «белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

«Черные шнурки»

Цель: разрядить обстановку, дать возможность участникам проявить фантазию.

Игроки сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача - каждому найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков таких, как определение отношений, осознание чувств и т. д.

«Вася-Вася»

Цель: знакомство участников, развитие их наблюдательности и координации.

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка

участники называют свое имя, во время второго – имя человека, на которого смотрят. Может быть сложно не сбиться, участники с медленным типом мышления могут выпадать из процесса.

«Имена-качества»

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса - любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

«Вопросы на бумажках»

Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

«Мозговой штурм»

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

«Я никогда не...»

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т. е. они, например, прыгали с парашютом).

Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями.

Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. это может благотворно повлиять на самооценку человека.

«Знакомство по парам»

Цель: знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников).

В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

«Хлопки»

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

«Времена года»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных - угадать представленный ими сезон.

«Дни рождения»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия.

Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

«Построиться по...»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес,

цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т. д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от выбранного критерия.

«Поиск общего»

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т. д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т. д.

«Разгоняем паровоз»

Цель: сплочение группы.

Члены группы передают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.

«Колпак»

Цель: разрядка, поднятие настроения, сплочение группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак», - участники поют эту песню несколько раз, каждый раз заменяя одно из слов определенным жестом. Последнее исполнение песни состоит

практически из жестов. Игру хорошо проводить во время заключительных занятий.

«Дракон»

Цель: разрядка, сплочение.

Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Для игры необходимо безопасное и просторное помещение.

«Зоопарк»

Цель: разрядка, проявление фантазии, выход энергии.

По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки). Подросткам это упражнение может оказаться сложным, возможно только при достаточном уровне развития группового процесса.

«Эхо»

Цель: взаимодействие «личность-группа», обратная связь.

Один человек говорит что-то всем остальным, стоящим напротив, и они повторяют (как эхо). При желании можно добавлять жесты.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на «тройки», все встают в колонны по три человека, лицом в круг. Первые в колонне - шишки, за ними желуди, последние - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место

впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

«Птицы, блохи, пауки»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой решает, кем она будет - птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде они показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Необходимо просторное, безопасное помещение

«Салки - обнималки»

Цель: разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, «салить» можно того, кто присоединился последним. Необходимо просторное, безопасное помещение.

«Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

«Бурундуки»

Цель: разрядка, смех, противодействие с группой.

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное, и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Салки по трое»

Цель: взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным.

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр.

«Поджигатель»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают

громкий вопль. У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать напряжение.

«Телетайп»

Цель: групповое сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

«Рисунок с поводырем»

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

«Койот и кролик»

Цель: разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы.

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один мяч - «кролик», другой - «койот». Задача койота - поймать кролика. Кролик может прыгать из рук в руки, а койот только

передаваться из рук в руки, сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.

«Два паровозика»

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные - «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

«Фруктовая корзина»

Цель: разрядка.

Участники сидят в кругу, ведущий - в центре. Каждый выбирает себе название фрукта.

Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и участники, выбравшие эти фрукты, должны поменяться местами. Задача ведущего - успеть занять чье-то место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

«Стул сгорел»

Цель: разрядка.

Стулья (на один меньше, чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Все бегают по кругу, не касаясь стульев, и, по

команде ведущего, садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается. Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.

«Поросята и котята»

Цель: разрядка.

Участники делятся на поросят, котят и утят (как на первый, второй, третий). Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих «собратьев». Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, т. к. должен следить за безопасностью. Необходимо безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогретости» группы.

«Бабочка-ледышка»

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства,

части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

«Третий лишний»

Цель: разрядка.

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим.

Вокруг круга бегают ведущий и «беглец». «Беглец» может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится «беглецом». Если ведущий салит «беглеца», они меняются ролями.

«Скульптор»

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

«Выход-вход в круг»

Цель: развитие умения противостоять толпе, умения убедить, умения сказать «нет».

Задача одного из участников - любым способом выйти или войти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия. Может стимулировать групповой процесс.

«Семеро козлят и волк»

Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам.

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». «Козлята» сидят в «домике», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

«Слепец и поводырь»

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности.

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

«Мои особенности и преимущества»

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые

шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

«Собака»

Цель: разрядка, снижение возбуждения, сплочение.

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-либо черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы.

«Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

«Ритм»

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

«Горячий стул»

Цель: узнать мнение окружающих о себе; провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

«Карта моей души»

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и

возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

«Выражение чувств»

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

«Закрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

«Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

«Да - нет»

Цель: помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

«Границы, скажи СТОП»

Цель: осознание собственных физических и психологических границ.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

«Немой зоопарк»

Цель: разрядка, память и внимание, спонтанное мышление.

Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу «приветы»: участники показывают свое животное и животное того, кому передается привет.

«Семейная скульптура»

Цель: осознать и почувствовать «ролевою» позицию, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей. После скульптуры участникам необходимо «стряхнуть» с себя роли.

«Преодолей препятствие»

Цель: необходимость мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Участники выстраиваются в линейку. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти, и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен

использовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т. д., а также требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим». Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

«Клубок»

Цель: осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки.

Каждый из участников, держа в руках, клубок говорит о том, как его касается обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

«Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»

Цель: профилактика употребления ПАВ

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача руководителя - предотвратить

употребление ПАВ в учебном заведении. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. Осознание степени важности своего участия в решении проблемы.

«Кочки»

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в линейку на листы бумаги А4. Задача - не наступая на пол, построится в правильном порядке.

«1, 2, 3, 4, 5»

Цель: разрядка, позитивные эмоции.

Участники произносят счет «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем - назад и произносят 5 раз «ха». Ускоряя темп, повторяют это 5 раз, затем 4, 3, 2 и 1.

«Доверяющее падение»

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

«Остановись - подумай»

Цель: осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите, как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

«Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно, при достаточном уровне безопасности в группе.

«Оценка ситуации»

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации.

Участники называют 1 -2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т. д. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

«Табу»

Цель: понять отношение к запретам и ограничениям.

Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.

«План на 1 год, на 3, на 5»

Цель: развитие навыков долгосрочного планирования

Все составляют план на 1 год, 3 и 5 лет. Листочки остаются у участников.

«Сплетни»

Цель: анализ искажения информации в процессе ее передачи

Несколько человек выходят из комнаты. Остальным зачитывается текст с датами, напоминающий указания шефа

секретарше. В комнату вызывается первый человек, ему зачитывается текст. Его задача - наиболее точно своими словами пересказать текст участнику, который войдет следующим. Все вызываются по очереди, остальные слушают. В конце сопоставляют первоначальный и итоговый текст.

«Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Я хочу тебе подарить»

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Картина на память»

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.

«Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

«Циферблат»

Цель: тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 - тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь называет любое время, а «циферблат» его показывает - сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем - минутной. Первые 1 -2 заказа времени может сделать ведущий, потом - каждый из участников по кругу.

«Хлопки»

Цель: упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая - на правом колене соседа

слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева - «три», а «четыре» - опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся - выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять, или вычитать по единице от каждого следующего числа.

«Волшебный ключ»

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника). Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить

участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

«Эстафета с шариками»

Цель: установление взаимопонимания в парах, выработка умения действовать скоординировано с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Необходимо четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ними проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 x 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой

любим способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

«Чепуха»

Цель: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу справа.

Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. Д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

Кто? Где? С кем? Чем занимались? Как это происходило?
Что запомнилось? И что в итоге получилось?

«Симпатия группы»

Цель: тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме — это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию.

Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3-5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может вызвать дискомфорт у участников, набравших недостаточно высокие баллы.

«Угадай рифму»

Цель: развитие невербальной экспрессии (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательности и умения понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно

использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.

Их задача – продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно представить слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов).

Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Технологическая карта внедрения результатов исследования в психолого-педагогическую практику формирования жизнестойкости подростков в условиях детско-юношеского центра

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.

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 инициативную 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 справляться 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 самоэффективности, как суждения 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 самоэффективности [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 небезразличен [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 жизнетворчество?», «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.

Цель	Содержание	Методы	Формы	К о л- во	Вре мя	Испол нител и
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы формирования жизнестойкости у подростков в практику ДЮЦ»						
1.1. Изучить документ ы по предмету внедрения (Програм ма формиров ания жизнестой	Изучение нормативной документаци и и Законов РФ, постановлен ий Правительст ва РФ в области образования	Обсужден ие, анализ, изучение документа ции и норматив но- правовых актов по теме,	Педагогиче ский совет, поиск и анализ литературы , самообразо вание; работа методическ ого	1	сен тяб рь	Зам. по ВР; зам по УР; руков одите ль МО; педаг ог- психо

кости подростка в)	и безопасность и среды и личности в РФ, документация и МБУДО «ДЮОЦ»	наблюдение	объединения, совместно с педагогом-психологом			лог.
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования жизнестойкости подростка в условиях ДЮОЦ	Выдвижение и обоснование целей внедрения Программы	Обсуждение, анализ материалов в по цели внедрения программ	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом	1	сентябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.

		М				
1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования жизнестойкости подростка 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 бы внедрения, к инновационной деятельности.	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом; совещание, анализ документации, составление Программы внедрения	1	сентябрь	Руководитель МО; педагог-психолог; руководитель ли клубов.
1.4. Разработать программу но-целевой	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению	Составление Программы внедрения, анализ	Административное совещание, анализ документов, работа по	1	сентябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководитель

комплекс внедрения программ ы формиров ания жизнестой кости подростко в в условиях ДЮЦ	инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения, подготовка методическо й основы внедрения Программы	материало в готовност и МБУДО «ДЮЦ» к инноваци онной деятельно сти	составлени ю Программы внедрения			ль МО; педаг ог- психо лог; руков одите ли клубо в.
<p>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования жизнестойкости подростков в условиях ДЮЦ»</p>						
2.1. Выработка ть состояние готовност и к освоению предмета	Обосновани е практическо й значимости внедрения. Формирован ие готовности	Тренинги (развития, готовност и к инноваци онной деятельно сти), беседы,	Индивидуа льные беседы с заинтересо ванными субъектами внедрения Программы , работа	1	окт ябр ь	Зам. по ВР; зам по УР; руков одите ль МО; педаг

внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	методического объединения, совместно с педагогом-психологом, участие в семинарах со смежной тематикой			ог-психолог; руководители клубов.
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ, их значимость для МБУДО «ДЮЦ», актуальность	Беседы, обсуждения, семинары, стенд, презентации (по теме «Жизнестойкость»)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях ДО,	5 ≥	октябрь ноябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководители МО; педагог-психолог;

педагогический коллектив а МБУДО «ДЮЦ»	ь внедрения Программы		творческая деятельность			руководители клубов.
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы дополнительного образования, актуальность внедрения Программ	Семинары, консультации, рование, научно-исследовательская работа, конференции	Участие в конференциях (доклады, статьи), семинарах по теме внедрения.	5 ≥	октябрь, ноябрь	Зам. по ВР; зам по УР; руководители МО; педагог-психолог; руководители клубов.
3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
3.1	Изучение	Фронталь	Семинары,	1	дек	Педаг

Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения и программы и документации МБУДО «ДЮОЦ»	материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации МБУДО «ДЮОЦ»	но	работа с литературой и информационными источниками		абр ь	ог- психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы МБУДО «ДЮОЦ»	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронталь но и в ходе самообраз ования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	янв арь	Руководитель МО; педагог-психолог;
3.3.	Освоение	Фронталь	Семинары,	1	янв	Руков

Изучить методику внедрения темы программы	системного подхода в работе над темой	но и в ходе самообразования	тренинги (целеполагания, внедрения)		арь-феврал ь	одите ль МО; педаг ог-психолог; руков одите ли клубо в.
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	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом, тематическ	б ≥	мар т, апр ель	Зам. по ВР, руков одите ль МО; педаг ог-психолог; руков

	субъектов внедрения		ие мероприяти я, лекции и семинары			одите ли клубо в.
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученн ые на предыдуц ем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообра зование, научно- исследова тельская работа, обсужден ие	Беседы, консультац ии, работа методическ ого объединени я, совместно с педагогом- психологом	1	апр ель	Педаг ог- психо лог
4.3. Обеспечи ть инициати вной группе условия для успешног о	Анализ создания условий для опережающе го внедрения инновацион ной программы	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮОЦ» по теме внедрения Программ ы, обсужден	Производст венное собрание, анализ документац ии	1	апр ель - мая	Зам. по ВР, руков одите ль МО; педаг ог- психо лог;

освоения методики внедрения Программ ы		ия, экспертна я оценка, самоаттес тация				руков одите ли клубо в.
4.4. Проверит ь методику внедрения Программ ы	Работа инициативно й группы по новой методике	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮЦ», корректир овка методики	Посещение , семинаров, мероприяти й, работа методическ ого объединени я, совместно с педагогом- психологом .	5 ≥	1 пол уго дие	Зам. по ВР, руков одите ль МО; педаг ог- психо лог.
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
5.1. Мобилизо вать педагогич еский	Анализ работы инициативно й группы по	Работы освоению по инноваци онной	Пед. совет, работа методическ ого объединени	1	янв арь	Зам. по ВР, руков одите ль

коллектив на внедрение инноваци онной Программ ы	внедрению Программы	технологии, тренинги,	я, совместно с педагогом- психологом			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 инноваци онных программ, самообразова ние, тренинги (готовности к инноваци онной деятельности,	Наставничество, консультации, семинары, работа методического объединения, совместно с педагогом- психологом	1	Январь - март	Руководитель МО; педагог- психолог; руководители клубов.

		саморегуляции)				
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в МБУДО «ДЮОЦ» 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 коллектив	Фронтальное освоение программы сопровождается формирован	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректир	Работа психологической службы, пед. совет, консультац	1	январь	Зам. по УР Зам. по ВР, руководите

ом предмет внедрения	ия жизнестойко сти у подростков ДЮЦ	овка технологи и внедрения программ ы	ии, работа метод. объединени й			ль МО; педаг ог- психо лог; руков одите ли клубо в.
6-й этап «Совершенствование работы над предметом внедрения»						
6.1. Совершен ствовать знания и умения, сформиро ванные на предыдуш ем этапе	Совершенст вование знаний и умений по системному подходу	Наставнич ество, обмен опытом, корректир овка методики	Конференц ия, теме внедрения, анализ материалов , работа методическ ого объединени я, совместно с	1	янв арь	Руков одите ль МО; педаг ог- психо лог; руков одите ли клубо в

			педагогом-психологом			
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 программ	Работа методического объединения, совместно с педагогом-	3 ≥	сентябрь октябрь январь, ноябрь,	руководитель МО; педагог-психолог.

		ы, методическая работа	ПСИХОЛОГОМ		дек абр ь.	
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии и	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 ≥	сен тяб рь по дек абр ь	Зам. по УР Зам. по ВР, руководители МО; педагог-психолог; руководители клубов.
7.2. Осуществить	Обучение психологов и	Наставничество, обмен	Выступление на семинарах,	1-3	мар т по май	Зам. по ВР, руковод

наставничество над другими, учреждениями ДО, приступаящими к внедрению Программы	педагогов других учреждений ДО по работе по внедрению Программы	опытом, консультации, семинары.	работа методического объединения, совместно с педагогом-психологом			одитель МО; педагог-психолог; руководители клубов.
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в МБУДО	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.

«ДЮЦ»						
7.4. Сохранит ь и углубить традиции работы над темой, сложивше ся на предыдуш их этапах	Обсуждение динамики работы МБУДО «ДЮЦ» над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюден ие, анализ, научная деятельно сть	Семинары, написание научной работы и статей по теме Программы , изучение последующ его опыта внедрения Программы в учреждени я ДО	2 ≥	окт ябр ь по фев рал ь	Руков одите ль МО; педаг ог- психо лог; руков одите ли клубо в.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Практика формирования жизнестойкости как личностного ресурса антисуицидального поведения подростков

Напряженность жизненного пространства современного подростка характеризуется высокой напряженностью, что приводит к истощению психических ресурсов подростка, снижает его резистентность к неблагоприятным деструктивным внешним воздействиям, приводит к поведенческим девиациям, включая аутоагрессию в ее суицидальном проявлении.

Актуальность исследования личностных ресурсов антисуицидального поведения подростков продиктована ежегодными, неизменно высокими статистическими показателями количества самоубийств, совершенных несовершеннолетними Россиянами. Детская смерть – нелепое и трагичное событие. Ребенок олицетворяет начало жизни. Он находится в начале своего жизненного пути, познания своих возможностей, своей судьбы.

Жизнестойкость, как черта личности, позволяет преобразовывать стрессогенные жизненные события в новые возможности. Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и подростковом возрасте в тесной взаимосвязи с самостоятельностью и показателями здоровья, ценностными ориентациями подростков, социально-психологической

адаптацией подростков с различными жизненными сценариями, копинг- стратегиями подростков.

И если со смертью от естественных причин приходится как-то мириться и принимать ее, то добровольная смерть «от себя самого» всегда приходит как «гром среди ясного неба», как страшная реальность, которую разум близких отказывается принимать.

Более века назад немецкий психиатр А. Ваег написал:

«Какое ужасающее противоречие в том, что ребенок, рожденный и предназначенный непосредственно для радостного и невинного наслаждения жизнью, сам накладывает на себя руки»

Суицид – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать.

Поэтому столкнувшись либо с прямыми угрозами своего близкого покончить с собой, либо подозревая такое развитие событий, человек нередко оказывается в растерянности, не знает, как к этому относиться: то ли игнорировать угрозы, не обращая на них внимания, считая их пустыми разговорами, то ли бросаться спасать близкого любой ценой?

Суицид среди подростков и молодежи: современные тенденции.

За последние 50 лет количество самоубийств в мире выросло приблизительно на 60 %. Особенно выросла смертность

от самоубийств среди подростков и молодых людей в ряде промышленно развитых стран.

Для России проблема самоубийств является особо актуальной, поскольку и по общему уровню смертности от суицидов, и особенно по показателям для подростков наша страна входит в число самых неблагополучных стран мира.

По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет.

По абсолютному количеству самоубийств среди подростков в возрасте от 15 до 19 лет Россия, к сожалению, занимает 1-е место в мире.

1 % попыток самоубийств подростков заканчивается смертью. Тем не менее суицидальные попытки, как правило, содержат реальную угрозу для жизни подростка.

Официальная статистика говорит о том, что смертность подростков от самоубийств является второй важнейшей причиной подростковой травматической смертности.

Ежегодно добровольно расстаются с жизнью около 2500 несовершеннолетних. Ожидается, что в последующие 10 лет число самоубийств среди подростков будет расти быстрее, чем ранее.

Наиболее опасный возраст завершенных суицидов – с 14–15 лет и выше. Причем самоубийства подростков часто

осуществляются в ночное время суток, в период уединенности, что свидетельствует об истинности суицидальных намерений.

Суицидальное поведение подростков отличается от аналогичного поведения взрослых, что обусловлено физиологическими и психологическими особенностями развития взрослеющего ребенка.

Статистика показывает, что у детских смертей есть и «свои» способы ухода из жизни – самый распространенный из них – повешение.

Следом идут падение с высоты, отравление лекарствами, использование оружия или колюще-режущих предметов.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что для молодых людей характерны депрессии, высокий уровень тревожности, агрессии. По данным некоторых специалистов, если в развитых западных странах уровень депрессии подростков не превышает 5 %, то в России – около 20 %.

Мысль о самоубийстве появляется в голове у 45 % российских девушек и у 27 % юношей.

Девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши. Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.

Суицид считается «убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от 15 до 24 лет.

“Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

Сразу после публикации роман Иоганна Вольфганга Гете «Страдания молодого Вертера», вышедший в 1774 году, вызвал целую волну самоубийств среди молодых людей.

Подражательное суицидальное поведение психологи именуют эффектом (синдромом) юного Вертера.

Что такое саморазрушающее суицидальное поведение

Специалисты определяют саморазрушающее поведение как различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но которые ведут к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности. Результатом саморазрушающего поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью, вплоть до смерти.

Разновидностями саморазрушающего поведения являются алкоголизм, наркомания, токсикомания; а также неоправданный риск; асоциальное поведение; и другие намеренные (или неосознанные) действия, ведущие к разрушению физического или психического здоровья человека.

Самоубийство является крайней формой саморазрушающего поведения.

Самоубийство (суицид) трактуется специалистами как осознанное лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Несуицидальное самоповреждение, в английской транскрипции — self-injurious thoughts and behaviors, или non-suicidal self-injury (далее — NSSI) определяется как повторяющееся, преднамеренное, прямое повреждение тела без суицидальных намерений, которое не является социально приемлемым и реализуется с целью уменьшить психологический дискомфорт. В последнее десятилетие во всем мире отмечается повышенный интерес к проблеме несуйцидальных повреждений.

СПП является распространенным явлением среди подростков и взрослых, связанным с психическими нарушениями, включая посттравматическое стрессовое расстройство, депрессивные расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство, тревожное расстройство, пограничное расстройство личности (далее — ПЛР) и расстройство пищевого поведения.

Необходимо также помнить о том, что обе формы самоповреждений могут взаимно перекрываться: индивиды,

совершающие суицидальные попытки (с осознанным намерением лишиться себя жизни), могут также демонстрировать СПП, и наоборот.

Основные формы NSSI

Проявления NSSI чаще всего отмечаются в раннем подростковом возрасте, между 12 и 14 годами [41, 48]. Большинство исследователей отмечает, что суицидальное поведение у детей до 13 лет — редкое явление [55]. Начиная с 14–15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16–19 годам [1, 41, 48]. А.Г. Амбрумова, обследовав 770 детей, подростков и юношей с суицидальным поведением, установила, что в допубертатном возрасте (до 13 лет) попытку самоубийства совершали 14,4%, в пубертатном (13–16 лет) — 51,3%, в постпубертатном (17–18 лет) — 33,8% [1]. Главным отличительным признаком самоповреждающего поведения (СПП) от суицидальной попытки является отсутствие осознанного намерения лишиться себя жизни. Следует учитывать, что некоторые несуйцидальные самоповреждающие действия, особенно в подростковом возрасте, могут приводить к смерти из-за неведения или неверного «расчёта дозы».

СПП является распространенным явлением среди подростков и взрослых, связанным с психическими нарушениями, включая посттравматическое стрессовое расстройство, депрессивные расстройства, обсессивно-

компульсивное расстройство, тревожное расстройство, пограничное расстройство личности (далее — ПЛР) и расстройство пищевого поведения.

Необходимо также помнить о том, что обе формы самоповреждений могут взаимно перекрываться: индивиды, совершающие суицидальные попытки (с осознанным намерением лишиться себя жизни), могут также демонстрировать СПП, и наоборот.

В настоящее время СПП включено в раздел 3 DSM-5 и отнесено к состояниям, рекомендованным для дальнейшего изучения, при этом должны быть соблюдены следующие критерии.

1. За прошедший год индивид по крайней мере 5 дней преднамеренно наносил себе телесные повреждения, не пытаясь совершить суицид.

2. Индивид совершает самоповреждающие действия по одной или нескольким из следующих причин: наносит самоповреждения, ожидая получить облегчение от негативных эмоций; чтобы разрешить внутриличностный конфликт; пытается достичь положительного эмоционального состояния.

3. Предварять самоповреждающий акт должны (и/или): негативные мысли или чувства (C1a), конфликты с другими людьми (C1b), озабоченность поведением, которое трудно контролировать (C2), повторяющиеся мысли о СПП (C3).

4. Совершённый акт является социально неприемлемым.

5. СПП или его последствия вызывают клинически значимый деструктивный стресс.

6. Действие не связано с психотическим эпизодом, делирием, опьянением или абстинентным синдромом и не может быть причиной другого заболевания.

Дополнительно выделяются 2 подтипа неуточненного NSSI: тип 1 (sub-threshold / «подпороговые») — случаи с меньшей, чем 5 раз за последний год, частотой самоповреждений;

тип 2 (intent uncertain / «неясные намерения») — случаи, когда при нанесении самоповреждений наравне с желанием избавиться от неприятных чувств или решить межличностные трудности имело место желание совершить суицид [37, 38].

Функция «самонаказания», как правило, отмечалась подростками и взрослыми среди клинических выборок [10, 37]. У молодых взрослых СПП нередко выполняет функцию «восстановления нормального эмоционального состояния» и предоставляет возможность отвлечься от кризисной ситуации.

- служит для уменьшения отрицательных внутренних состояний

- служит для привлечения внимания или увеличения социальной поддержки

Депрессию у детей и подростков иногда бывает сложно распознать. Это обусловлено тем, что, во-первых, симптомы депрессии наслаиваются на особенности естественного

возрастного (подросткового) кризиса и, во-вторых, нередко имеют замаскированные формы проявления.

Например, у детей младшего школьного возраста депрессия может проявляться такими симптомами, как вялость, быстрая утомляемость, заторможенность, которые постепенно блокируют способность ребенка усваивать учебный материал.

У таких детей могут наблюдаться страхи, конфликты с родителями, неумение приспособиться к школьным правилам, раздражительность, плаксивость, жалобы на скуку, нарушения сна и аппетита. Безусловно, периодически у любых детей могут возникать вышеперечисленные состояния, но в случае устойчивых, неизменяющихся на протяжении длительного времени большинства обозначенных симптомов следует обратиться к специалистам.

Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д. Причем диагностирование депрессии в подростковом возрасте затруднено тем, что они могут не все свои переживания, ощущения сообщать родителям (либо не обращать внимания на некоторые симптомы, например, снижение массы тела и утомляемость).

Также можно отметить ряд факторов, повышающих вероятность возникновения депрессии у подростков: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе.

Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера).

Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Мифы и Факты о суициде

	Миф	Факт
№1	Человек говорит о суициде из желания привлечь к себе внимание	Человек, говорящий о суициде или совершающий суицидальную попытку, испытывает сильную душевную боль. Ему нужна помощь, и он старается сообщить об этом окружающим. Не игнорируйте угрозу суицида.
№2	Человек совершает самоубийство без предупреждения	Суицидент дает окружающим много предупреждающих знаков, 80% самоубийц намекают на свой замысел и нуждаются в помощи
№3	Все самоубийцы страдают психическими расстройствами	Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Задумавший самоубийство чувствует беспомощность, безнадежность, и не видит выхода из возникших трудностей. Как правило, он смертельно устал.
№4	Разговоры о суициде могут его спровоцировать уйти	Разговор о самоубийстве не может быть причиной суицида и не подталкивает к нему. Откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.
№5	Люди, задумавшие суицид, просто не	Подавляющее большинство суицидентов колеблются в выборе

	хотят жить	между жизнью и смертью. Суицидент скорее стремится избавиться от непереносимой душевной боли, чем действительно хочет умереть, И ВСЕГДА ЖДЕТ ПОМОЩИ
№6	Не существует связи между суицидом и зависимостью.	Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ увеличивают риск суицида. Употребление алкоголя и наркотиков может привести к импульсивному поведению. Химическая токсикация искажает восприятие действительности, снижает способность критически мыслить. Большинство суицидов происходит

Динамика развития суицидального поведения

Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из следующих этапов:

1. Предсуицид
2. Суицидальный акт
3. Постсуицидальный период

Специалистами установлено, что *суицидальное поведение* можно разделить на следующие этапы:

- 1) просто мысли о том, чтобы покончить с жизнью;
- 2) разработка плана, как совершить самоубийство;

- 3) добыча средств для его осуществления;
- 4) попытки самоубийства;
- 5) выполнение акта суицида («завершенное самоубийство»)

Самоубийству предшествует период (называемый специалистами «пресуицид»), включающий две фазы:

– *Первая фаза* характеризуется исключительно высокой активностью человека (период поиска «точки опоры»), но эта активность не сопровождается суицидальными действиями.

По мере того, как исчерпываются варианты улучшения ситуации, крепнет мысль о ее неразрешимости. Человек остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить. В этот период еще сохраняется возможность оказать помощь человеку, вывести его из тупика.

– Вторая фаза начинается, если человек не нашел выхода из кризиса, не получил поддержки, и длится вплоть до покушения на свою жизнь. На этом этапе у человека возникают суицидальные мысли, а позднее и обдумывание способа самоубийства. По мнению специалистов, на этом этапе усилия психолога и педагогов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны. Необходимо вмешательство врача-психиатра.

Суицидальное поведение – это последовательная совокупность следующих этапов:

- 1) мысли о том, чтобы покончить с жизнью;

Под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, у потенциального суицидента возникают антивитальные переживания («жизнь не имеет смысла», «не живешь, а существуешь» и т.п.)

- формируются пассивные суицидальные мысли о том, чтобы покончить с жизнью;

– суицидальные замыслы или активные суицидальные мысли (разработка плана реализации суицидального поступка).

2) На следующем этапе возникают суицидальные намерения (принятие решения о суицидальном поступке).

3) Затем следует непосредственная суицидальная попытка, иногда при ее незавершенности предпринимается новая.

Временной отрезок этих этапов может составлять от нескольких месяцев до нескольких минут.

Этап постсуицидального кризиса – особое внимание! Продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций. Проявляется в психологическом кризисе, проявляющемся в соматическом, психическом или психопатологическом состоянии. Суицидальная попытка может повториться после того, как все успокоились – через 2-3 месяца 30% суицидентов повторяют суицид с летальным исходом

Виды суицидального поведения:

Демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

Аффективное суицидальное поведение.

Истинное (спланированное) суицидальное поведение.

Демонстративное суицидальное поведение

В основе демонстративного суицидального поведения лежит стремление обратить внимание на себя, на свои проблемы и страдания, просьба о помощи. Иногда это просто типичное поведение подростка, стремящегося любой ценой быть в центре внимания. Демонстративные суициды обычно совершают без желания причинить себе реальный вред или лишить жизни.

Цель - напугать окружающих, заставить их задуматься и «осознать» свою несправедливость, для манипулирования чувствами других, оказания давления на окружающих, извлечения для себя каких-либо выгод.

Демонстративное суицидальное поведения характерно для несовершеннолетних, обычно это - самоповреждения, порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Часто психологам Детского телефона доверия приходится сталкиваться с родительскими жалобами на демонстративно-шантажное поведение подростков («Если Вы мне не разрешите встречаться с Д., то я выброшусь из окна», «Я порежу себе вены – пусть все узнают, какие Вы родители на самом деле...»).

Несмотря на то, что родители считают, что их только хотят «попугать», тем не менее этот «спектакль» нередко приводит к трагическим последствиям (к серьезным увечьям и даже к

смертельному исходу), когда различного рода случайности и неправильный расчет определяют конечный результат попытки.

В случаях демонстративно-шантажного ни в коем случае не совершать самой распространенной ошибки – провокационных призывов (высмеивание, ирония, «советы» как лучше «это» сделать, утверждения о том, что никто не станет ему мешать и т.д.). Очень часто подростки говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, но получив в ответ ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям, что они не правы, решаются на попытку самоубийства. Подростки очень остро реагируют на недоверие со стороны родителей, нежелание признавать их точку зрения, не считаться с их мировоззрением, их потребностями, на нивелирование их ценностей.

Аффективное суицидальное поведение

Это импульсивные действия под влиянием ярких эмоций, без четкого плана. Сильные негативные эмоции (обида, гнев...) затмевают реальное восприятие действительности и провоцируют на аффективные суицидальные действия.

Дети и подростки склонны к возрастной импульсивности.

Характерно для детей и подростков: «Я накажу вас своей смертью!»

Истинное суицидальное поведение

Отличается продуманным планом действий и тщательной подготовкой. Человек продумывает и планирует свои действия,

старается привести в порядок дела, пишет записки и завещания, раздаривает личные вещи.

Целью выступает желание лишиться себя жизни. Истинные суициды обычно заканчиваются смертью.

В спланированном суициде чаще всего прибегают к повешению или прыгиванию с высоты.

ВЫВОД: к любым проявлениям суицидальной активности человека следует относиться максимально внимательно, ни в коем случае не игнорировать, это всегда просьба о помощи.

Американский ученый Э. Шнейдман описал общие черты всех суицидов.

1. Общей целью всех суицидов состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

Суицид является выходом из кризиса или невыносимой ситуации, это не случайное действие, его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является единственно доступным ответом на труднейшие вопросы: «Как из этого выбраться? Что делать?».

2. Общей задачей всех суицидов является прекращение сознания. Самоубийство легче всего понять как стремление к полному выключению сознания и прекращению невыносимой психической боли.

3. Общим стимулом при суициде является невыносимая душевная боль. Если человек, имеющий суицидальные намерения, движется к прекращению сознания, то душевная боль – это то, от чего он стремится убежать.

Специалисты говорят о том, что если им удастся хоть немного снизить интенсивность страдания другого человека, то вполне вероятно, что он увидит иные варианты решения проблемы, помимо самоубийства, и выберет жизнь.

4. Общим стрессором при суициде являются нереализованные, заблокированные психологические потребности. Суицид не следует понимать как бессмысленный и необоснованный поступок – он кажется логичным совершающему его человеку на основании логических предпосылок, образа мышления и сосредоточенности на определенном круге проблем. Он является реакцией на его неудовлетворенные психологические потребности.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность–безнадежность. В суицидальном состоянии доминирует чувство беспомощности-безнадежности: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)». Поэтому основным принципом помощи является снижение интенсивности эмоционального напряжения.

6. Общим внутренним отношением к суициду является двойственность переживаний (амбивалентность). Типичным для

самоубийства становится состояние, когда человек одновременно пытается покончить с собой и взывает о помощи, причем оба эти действия являются истинными и непритворными. Человек чувствует потребность лишиться себя жизни и одновременно желает спасения и вмешательства других.

7. Общим состоянием психики является сужение эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. Синонимом сужения интеллектуальной сферы является «туннельное» сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения («или-или»). Варианты выбора сужаются до альтернативы. При этом системы поддержки личности, например, значимые люди, не столько игнорируются, сколько не помещаются в рамки «туннельного» сознания.

8. Общим действием при суициде является бегство. Оно отражает намерение человека уйти из зоны бедствия, где суицид является предельным, окончательным бегством. Его можно предотвратить, закрывая выходы (например, отбирая у человека пистолет) или путем уменьшения силы потребности человека в уходе из жизни.

9. Общим коммуникативным актом при суициде является сообщение о намерении. Многие люди, намеревающиеся совершить самоубийство, исподволь, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, взывают о поддержке, ищут возможности спасения. Человек обычно информирует окружающих о грядущем самоубийстве не

враждой, яростью или уходом в себя, а именно сообщением о своих намерениях. Печально, что это сообщение далеко не всегда бывает услышано. Естественно, эти словесные сообщения и поведенческие проявления часто бывают косвенными, но человек внимательный в состоянии заметить их (см. раздел 2.4).

Н.А. Бердяев в первой половине XX века писал – «самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды. Психология самоубийства есть прежде всего психология безнадежности (...). Когда есть надежда, можно перенести самые страшные испытания и мучения, потеря же надежды склоняет к самоубийству»

Специалисты выделяют ряд особенностей суицидального поведения в молодом возрасте

Прежде всего, детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.

Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом временного видоизменения характера почти у четверти здоровых подростков. Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

Кроме того, детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.

Само понятие о смерти возникает у детей между 2–3 годами. Для большинства она не является пугающим событием

В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду.

В младшем школьном возрасте дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя,

экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

Ряд авторов считают, что психологический смысл подросткового суицида – это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию.

Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Некоторым подросткам смерть представляется как желательный длительный сон, отдых от невзгод, способ попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков.

Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

Одной из особенностей суицидального поведения детей и подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота, казалось бы, неожиданных для окружающих случаев подростковых самоубийств.

Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Кроме того, возникновению суицидального поведения способствует наличие депрессивных состояний (см. раздел 2.3).

Отечественный психиатр Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- непреодолимость трудностей,
- нескончаемость несчастья,
- непереносимость тоски и одиночества.

При этом он должен бороться с тремя «Б»:

- беспомощностью,
- бессилием,
- безнадежностью.

Волна самоубийств, прокатившаяся по Москве в 2012 г., показывает, что ошибаются те, кто утверждает, что к суициду склонны только дети из неблагополучных семей или имеющие очерченные психические нарушения. Почти все подростки, покончившие с собой в этот период, были из внешне благополучных, среднего достатка семей.

По рассказам близких, они отличались ранимостью, впечатлительностью, крайней эмоциональностью (не всегда заметной окружающим), но не проявляли отчетливых признаков депрессии, акцентуаций характера.

Вместе с тем, в подростковом возрасте ребенок старается доказать свою самостоятельность, независимость, проявляет оппозиционное поведение по отношению к взрослым. К сожалению, такая оппозиционность и стремление доказать свою самостоятельность могут проявляться в попытках самоубийства.

Кроме того, еще одной причиной суицидального поведения подростков специалисты считают различного рода зависимости: от алкоголя, наркотиков, от компьютерных игр или Интернета.

Например, во время приема подростком наркотика, химические вещества проникают в мозг, разрушая нервные клетки и нарушая их функции.

Подросток, потребляя алкоголь и наркотики, подавляет свои жизнеобеспечивающие инстинкты, наркотики ослабляют контроль за поведением человека, обостряют депрессивные состояния, иногда вызывают психозы;

длительное злоупотребление способствует усилению чувства вины и психической боли, которые, как уже говорилось выше, часто предшествуют суициду.

Влияние сети Интернет на суицидальное поведение неоднозначно. В сети Интернет подростки могут получить практически неограниченную информацию о способах и видах самоубийств, а также имеют возможность найти единомышленников. Такие сайты подвергаются критике как среди специалистов, так и в средствах массовой информации, в связи с тем, что они могут вызвать эпидемию суицидов и членовредительства.

Кроме того, исследование форумов (не сайтов), которые содержат сообщения молодых людей о желании покончить с собой, показало, что только в 40 % ответов содержатся попытки отговорить потенциального суицидента, и только в 1 случае из 20 человеку советуют обратиться за помощью к специалисту или на профессиональные интернет-ресурсы.

Как подчеркивают специалисты, особую роль в формировании «культы» самоубийства играет Интернет. Существует множество виртуальных «клубов самоубийств», где даются подробные рекомендации и советы тем, кто хочет уйти из жизни. Даются конкретные рекомендации по самому безболезненному и быстрому уходу из жизни.

Расследования, проведенные матерью 12-летней Ангелины Давыдовой, покончившей с собой 25 декабря 2015 г. в Рязани .

Согласно ему, девочка была принуждена к сведению счётов с жизнью группой неизвестных, действовавших через суицидальные группы в социальной сети «ВКонтакте» (упоминаются такие группы, как «Разбуди меня в 4:20», «Море китов», «f57», «Тихий дом» и другие)

23 ноября 2015 года во «ВКонтакте» и других сайтах появляются фотографии бросившейся под поезд 16-летней студентки колледжа из Уссурийска Ренаты Камболиной известной в социальной сети как Рина Паленкова.

- Непосредственно перед совершением самоубийства девушка делает «селфи» на фоне проезжающего поезда и выкладывает их на страницы с подписью «ня. пока.».

- В интернете распространяются фотографии и мемы с соответствующим чёрным юмором, использующие слова «Рина» и «Ня».

На фоне набирающей популярность волны после гибели Рины пользователи ВКонтакте начинают «расследование» этого случая.

- Рождается предположение, что причиной гибели школьницы могли стать психоделические видео из группы «f57», на которую была подписана Рената (она увлекалась психоделикой и видеозаписями с казнями ИГИЛ).

В декабре 2015 года на сайте f57 был запущен таймер обратного отсчёта.

- В этот день администраторы анонсировали т.н. «флешмоб самоубийств», списки «жертв» которого вывешивались в группе. Каждому участнику присваивались номера, которые заранее раздавались. В определенный день пользователи из разных городов с номерами должны были совершить самоубийства указанным способом (его сообщали вместе с номером), по одной из версий — транслируя происходящее в Periscope.

- Когда этот день наступил, многие участники опубликовали у себя на страницах фотографии с перерезанными венами и прочими доказательствами самоубийств.

- Администраторы опубликовали список «выпилившихся», которые после этого действительно не заходили на сайт.

- Позже они рассказали, что на самом деле просто просили участников не заходить в онлайн до того, как списки удалят.

- По мнению ряда СМИ, свидетелей и участников, самоубийства являлись Фейковыми.

В конце января 2017 года в пабликах Вконтакте и в СМИ появляются первые сообщения о том, что игра состоит именно из 50 заданий, которые играющий выполняет, отчитываясь по их итогам фотографиями. Самыми известными из этого «списка» являются рисунок кита (на бумаге или руке), вырезание кита или «суицидального» тэга на руке бритвой и прослушивание депрессивной музыки. Пятидесятым заданием оказывается собственно суицид – чаще всего прыжок с крыши.

В 2018 году на смену «Синему киту» пришёл «Новый путь» и «Красная сова».

Новая «игра» претендует на большую массовость, для участия в ней нужно пригласить ещё пятерых друзей. Суть первого задания заключается в том, чтобы разгадать некий шифр, установить вместо фотографии профиля изображение красной пентаграммы на чёрном фоне. Из-за блокирования подобных групп подростки начали общаться с помощью «позывных» и ассоциативных изображений.

Так, одним из знаков причастности к группе стали изображения леса с рассказом, как «чистили лес у озера», что означает: «я принимаю условия».

Большим потенциалом в превенции суицидов обладают и социальные сети. Например, почти в 90 % случаев суицидов подростков непосредственно перед суицидом или даже задолго до этого писали о своих намерениях в социальных сетях, пользующихся наибольшей популярностью у молодого поколения. Эта информация содержалась либо в переписке с друзьями, либо в иной информации, размещенной на персональной странице подростка (рисунки, ссылки на ресурсы, музыка, литература и т.д.).

Друзья (реже близкие взрослые) видели эти странички, но не обладая определенной культурой распознавания таких сигналов, знаниями, что делать с этой информацией дальше, не среагировали вовремя.

Суицидальные намерения можно проследить также и по тому, как (в какой манере) подросток рисует свои портреты, какие рассматривает фотографии, ссылки на какие интернет-ресурсы рассылает своим друзьям и знакомым.

Факторы подросткового суицида

Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями.

На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь)

На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение

Широкий спектр мотивов от непереносимого чувства обиды, боли, унижения, сложностей взаимоотношений с родителями до переживания любовных неудач, бравяды и зависимости

1. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
2. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
3. Ревность к младшим братьям/сестрам.
4. Разрыв с другом/подругой, предательство, измена.
5. Переживания, связанные со смертью близких, друзей, животных.
6. Переживания из-за развода или ухода родителей из семьи.
7. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

8. Боязнь позора, насмешек или унижения.
9. Страх наказания, нежелание извиняться.
10. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ревность.
11. Беременность.
12. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
13. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
14. Сочувствие, подражание (друзья, героям), эффект Вертера.
15. Романтизация смерти.
16. Стремление к экстриму (заигрывание со смертью).
17. Гедонизм, рискованное сексуальное поведение.
18. Аффект под воздействием ПАВ, алкоголя
19. Отсутствие жизненного опыта преодоления таких ситуаций.

Группы риска

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессии).

- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие ПАВ.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя, любимого человека), особенно в
 - течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).
- Подростки, пострадавшие от сексуализированного насилия, буллинга.

Основные причины суицида несовершеннолетних:

неразделенная любовь,
 конфликты с родителями и сверстниками,
 страх перед будущим, безнадежность и одиночество.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Как правило, причинами суицида становятся проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Хотя переживания, связанные с утратой, унижением, отчаянием, разочарованием, отвержением, потерей самоуважения, составляют многообразие жизни, пусть и не в самых оптимистичных ее проявлениях.

Особенно остро проблема подростковых суицидов ощущается в мегаполисах и крупных населенных пунктах. Этому способствуют, в том числе, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов.

Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья. Причем отношения в семье могут служить как защитой от депрессивных состояний, так и причиной их развития. Вместе с тем, именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности).

Спецификой подросткового возраста является повышенная восприимчивость, иногда внушаемость, совпадающая с периодом вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ разрешения кажущихся непреодолимыми трудностей.

Каждая смерть ребенка – это трагедия. Каждый такой случай говорит о том, что страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста, а сигналом тревоги могут служить высказывания типа:

«Не хочу Вас видеть!», «Вы никогда меня не поймете!».

Иногда даже проблемы подростка, связанные с противоположным полом, с чрезмерной зависимостью от другого человека, специалисты трактуют как компенсацию плохих отношений в семье, постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В таких случаях часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. При этом иногда, при отсутствии поддержки близких и окружающих, происходят ситуативные самоубийства – импульсивные, неподготовленные и, собственно, не связанные с осознанным намерением лишить себя жизни.

Несмотря на многообразие причин и мотивов самоубийств, специалисты считают, что ни один фактор риска не может являться достаточной причиной самоубийства без комбинации с другими факторами.

Кроме того, существуют особенности личности, не позволяющие подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым, при определенном стечении обстоятельств, предрасполагающих к суициду:

– неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;

- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));
- эмоциональная нестабильность (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение);
- повышенная внушаемость;
- бескомпромиссность;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы.

Как правильно построить разговор с подростком

Как начать сложный разговор по душам?

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния, описанные в разделе

Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

3. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любите

трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет.

То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы.

Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на

тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе.

Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней.

Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка.

Кто те люди, которые для него небезразличны?

Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре.

Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться.

Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ *(как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции)*

1). ВЫСЛУШИВАНИЕ

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
- Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что

имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.

2). Оцените серьезность намерений и чувств подростка.

Насколько расплывчаты и не определенные его планы о суициде. Если имеется конкретный план -«нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и опасная.

3). Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

Основания тревожиться дают резкие изменения поведения подростка:

1) находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности;

2) тревожный и мятущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется;

3) подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находятся в состоянии глубокой депрессии.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Сформированность антисуицидального поведения определяется сформированностью антисуицидальных факторов личности, под которыми понимаются положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений, создающие антисуицидальный барьер (Г.А. Касен, А.В. Колдышева, Н.Н. Тарасова). Профилактике саморазрушающего поведения подростка способствуют антисуицидальные факторы:

- эмоциональная привязанность, забота. Любовь. Родители. Дети. Питомцы. Наличие ответственности и обязательств перед ними;
- чувство долга, миссии. Обязательства. Религиозные убеждения (один из мощных анти-суицидальных факторов).
- У подростка д.б. баланс прав и обязанностей!;
- философский взгляд на мир, формируйте ценность жизни у ребёнка собственным примером .
- В чём ценность человеческой жизни?
- Выход есть всегда.
- Нам ничего не даётся свыше наших сил.

- Мир внутри нас – другие люди не являются источником наших бед и переживаний.
- перспективы на будущее. Видеть свою жизнь в другом свете, представлять её, стремление реализовать планы, идеи, мечты;
- творчество и любое творческое начало (спорт, музыка, искусство и другие увлечения);
- боязнь и страх боли (один из мощных антисуицидальных факторов);
- эстетические критерии. Нежелание после смерти выглядеть некрасиво, непривлекательно, отталкивающе;
- Понимание собственной ценности и значимости, уникальности, самодостаточности

Согласно Е.В. Камаровской, *навыки противостояния стрессам* можно освоить также, как и правила дорожного движения.

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь?

Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций.

Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его

и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения.

Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало.

Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени,

чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях. Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления. Эти упражнения можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

Некоторые техники работы с подростком, склонным к суицидальному поведению.

КВАДРАТ ДЕКАРТА. Техника принятия решений.

Цель: анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы и минусы от этого.

2. Что будет, если это не произойдет? Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.

3. Чего НЕ будет, если это произойдет? Минусы и плюсы от получения желаемого.

4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

ПОЧЕМУ эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

В случае суицидального поведения подростка вопросы ориентировать на то, что произойдет или не произойдет, если подросток совершит самоубийство.

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.

Что случится, если это произойдет?	Что случится, если это НЕ произойдет?
Чего НЕ случится, если это произойдет?	Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет?

ТЕХНИКА ПЕРЕПРОСМОТРА ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ

по Валерию Синельникову

Цель: позитивный пересмотр негативных ситуаций.

Инструкция:

1. Выберите из своей личной истории такое событие для перепросмотра, на которое вы отреагировали негативно, испытали стресс.
2. Представьте эту ситуацию, представьте того человека (или тех людей), с которым связаны ваши переживания в этой ситуации.
3. Первое, что нужно сделать, — это принять эту ситуацию. Есть выражение: «Будет так, как и должно быть. Даже если будет иначе». Принять ситуацию - взять на себя ответственность за возникновение этой ситуации.
4. Подумайте, какими своими мыслями и чувствами вы создали эту ситуацию. Приятные ситуации в своей жизни мы создаем позитивными мыслями, а неприятные (стрессовые) — негативными.

5. Чему важному и позитивному научила вас эта ситуация? Какой позитивный урок вы прошли?

Есть такое выражение: «Всё, что ни делается, к лучшему».

Техника дыхания при перепросмотре личной истории

Процедуру перепросмотра какого-либо события личной истории нужно сочетать со специальным «очищающим» дыханием.

Это помогает достичь определенной степени сосредоточенности и делает всю процедуру более эффективной.

Прежде чем приступить к процедуре перепросмотра, подышите 3—5 минут, пока не восстановится дыхание.

Теперь возьмите то событие своей личной истории, которое вы перепросматриваете, вспомните очень подробно картину, все детали, визуализируйте, проговорите вслух, вспоминайте это событие до тех пор, пока в памяти не всплывут все чувства, которые это событие у вас вызвало.

Затем делайте медленный вдох, перемещая голову с правого плеча на левое, очерчивая кончиком носа полукруг перед собой. Смысл этого вдоха в том, чтобы восстановить энергию, так как каждая жизненная ситуация, в которой задействованы чувства, опустошительна для человека.

Вдыхая справа налево после воспоминаний чувств, человек, используя энергию дыхания, возвращает свои эмоции, чувства, мысли, оставленные им в той ситуации, то есть возвращает свою энергию.

Сразу за этим следует выдох слева направо.

При помощи выдоха человек освобождается от тех чувств, эмоций и мыслей, которые оставили в нем другие люди, участвовавшие в этом событии.

Старайтесь во время дыхания удерживать зрительный образ события или отдельного человека, с которым было связано это событие.

Забирая свои мысли, чувства и эмоции при вдохе, возвратите чужие чувства, мысли и эмоции при выдохе этому человеку.

Делайте это совершенно спокойно.

После нескольких дыхательных циклов вы почувствуете себя гораздо легче.

Заканчивайте дыхание и перепросмотр тогда, когда появится чувство свободы и легкости.

Ваше тело само подскажет вам, когда нужно закончить.

Для каждой ситуации требуется разное количество дыхательных циклов.

Все зависит от «тяжести» и длительности события.

Для полного перепросмотра некоторых ситуаций, с которыми обычно связаны тяжелые чувства и отрицательные эмоции, требуется несколько дыхательных циклов в течение нескольких дней.

Например, смерть близкого человека или разрыв отношений.

В таком случае вам нужно пересмотреть все события своей жизни, которые так или иначе связаны с этим человеком.

Травматические события всегда требуют времени, чтобы пережить их. Дайте времени время.

В некоторых ситуациях достаточно одного дыхательного цикла, чтобы почувствовать легкость и свободу.

Желательно перед перепросмотром составить список всех тех людей, с которыми вы встречались в своей жизни. Это сделать возможно. Причем, когда вы начнете перепросматривать свою жизнь, составляя список, будут всплывать воспоминания о тех событиях, о которых вы уже давно забыли.

Поблагодарите всех участников событий за урок.

ТЕХНИКА ЧУДА

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.

Инструкция: Опиши, каких изменений в твоей жизни тебе бы хотелось.

А теперь представь, что, пока ты спишь, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Ты просыпаешься... и...

О, ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!

Как ты поймешь, что свершилось чудо?

Как ты теперь будешь себя вести?

Как пройдет твое утро?

Что ты будешь делать?
Как будешь выглядеть?
Как близкие люди поймут, что с тобой утром произошло чудо?
Куда ты пойдешь?
Как ты оденешься?
Опиши, как теперь ты выглядишь, каким тебя видят окружающие?

В каком ты сейчас настроении?
Как поймут окружающие тебя люди, что произошло чудо?
Как это поймут твои друзья? Одноклассники?
Как это поймут твои родные, что с тобой произошло чудо?
Описать пошаговые действия и эмоции как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание, что это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно.

Можно использовать метафорические ассоциативные карты, открытки, сказочные образы и т.д.

Поощрять вербализацию и позитивную трансформацию в процессе работы.

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем, уверенности в своих силах, выявление ресурсов личности - внутренних и внешних.

Вариант №1.

Поговорим о твоей жизни и пофантазируем о том, что можно было бы сделать иначе, чтобы тебя это порадовало бы.

Расскажи о реальном событии из своего прошлого, которое тебя расстраивает. Представь, что на машине времени тебя перенесло именно в тот самый момент своей жизни, который тебе хотелось бы изменить.

Запиши или расскажи, как оно могло бы произойти самым лучшим для тебя образом.

Что ты смог бы сделать иначе, чтобы оно произошло самым лучшим для тебя образом?

Каким образом ты изменил прошлое?

И что тогда произошло?

Какой бы тогда стала твоя жизнь?

Что можно сделать сейчас, чтобы изменить твою жизнь к лучшему?

Вариант №2.

Поговорим о твоей жизни.

А теперь пофантазируем о том, как она изменится через 1 год? Через 5 лет? Через 10 лет?

Подробная визуализация: Как ты выглядишь? Как одет? Чем занимаешься? Где живешь? Опиши свое жилище, дом, квартиру. Кто рядом с тобой? Состав семьи? Есть ли дети?

Подробное описание дома/квартиры, семьи, праздников, путешествий, интересов, отпусков...

Охватить все сферы жизни, поощряя вербализацию циркулярными вопросами, и закончить на позитиве.

УПРАЖНЕНИЕ "БУМАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК"

Татьяна Ошмянская

Цель: работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.

Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе). Не секрет, что суицидальное поведение мотивируется именно аутоагрессией, ведь суицид – максимальное проявление аутоагрессивного поведения.

Техника полезна в работе над широким спектром проблем, например: профилактика конфликтов, буллинга и мобинга в подростковой группе; коррекция детско-родительских отношений в семьях с подростками; в работе с гневом; в коррекции самооценки, в работе с аутоагрессией, в том числе суицидальным поведением.

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!", "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?
- 3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?
- 4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

ТЕХНИКИ SFBT

краткосрочная терапия, ориентированная на решение.

Цель: помочь избавиться от негативного взгляда на ситуацию, отыскать свой потенциал и сосредоточиться на нем, помочь позитивно переформулировать трудную ситуацию и по-новому увидеть будущее.

№ 1. Упражнение 10 плюсов

1. Написать проблему.
2. Вспомнить похожие ситуации или течение этой проблемы ранее.
3. 10 минусов, которые я имею из-за этой проблемы.
4. 10 плюсов, которые я имею благодаря этой проблеме.

Например, десять плюсов:

- Как эта проблема служит мне?
- Чего она помогла мне достичь?
- Что эта проблема помогла предотвратить?
- Что эта проблема позволяет мне делать?
- Что эта проблема позволяет мне иметь?
- Кем эта проблема позволяет мне быть?
- Какие преимущества у меня есть благодаря этой проблеме?

- Ставит ли эта проблема других в невыгодное положение?

- К чему привела эта проблема?
- Из чего эта проблема меня вывела
- Мой девиз для решения моей проблемы.
- Я через пять лет, если эта проблема разрешилась.
- Я через пять лет, если проблема не разрешилась.

Больше говорите об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Ваша задача – донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Эту мысль можно донести на языке религии и на бытовом уровне (это малодушие, трусость, это то, чего уже нельзя исправить). Беседы, размышления о смерти не приводят к попыткам свести счета с жизнью. Ребенок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, понимания того, что такое потеря, что, невозможно воскресить, вернуть к жизни. Для продолжения разговора можно сказать: «Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит», «Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

Если у ребенка появились вопросы о жизни, о смерти, о ценностях, не избегайте разговоров о смерти, начиная с самого раннего возраст; объясняйте, что смерть – это не игра, это порог,

из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия».

Можно использовать различные метафоры, притчи, художественные, литературные образы, личный опыт. Такие разговоры помогают развеять таинственность (даже иногда романтику), которая окружает смерть для подростка

Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. Часто подросток сам отдаляется от взрослого и говорит: «Отстаньте»; для его возраста это нормально, поэтому нельзя говорить: «В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойсья, тогда поговорим». Тем более недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: «И обратно не приходи». Такие слова нередко срываются с родительских уст и порой служат последним «напутствием». Обсуждая с ребенком его мысли, чувства, ситуацию, из которой он ищет выход, не нужно предлагать упрощенных решений типа: «Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше», «Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться», «Все наладится само собой».

Иногда подростки считают, что их никто не понимает, даже их собственные родители. Постарайтесь не укреплять ребенка в этом, говоря: «Да, тебя бывает трудно понять», «Кто же может понять современную молодежь?».

Избегайте фраз типа: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить жизнь, судьбу...», «Другим

в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.»,

«Мне было хуже, и ничего, не умер», «Возьми же, наконец, себя в руки», «Ты – тряпка, а не мужчина». Эти высказывания сразу блокируют дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у, и без того, несчастного человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Телефоны доверия, группы поддержки очные и онлайн (с сайта «Психологическая газета»)

Кризисная помощь

1. Круглосуточная горячая линия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8 (800) 7000 600

2. Всероссийская горячая линия психологической помощи для родителей (на базе МГППУ): 8 (800) 600-31-14

3. Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков 8 (800) 2000-122

4. Горячая линия службы экстренной психологической помощи МЧС РФ +7 (495) 989-50-50. Сайт <https://www.psi.mchs.gov.ru/>

5. Федеральная горячая линия по ВИЧ/СПИДу 8 800 100-65-43. Бесплатные консультации по медицинским, социальным, психологическим и юридическим вопросам

6. Общефедеральная информационно-психологическая горячая линия по детской онкологии: 8 (800) 200-07-09 (ежедневно с 10.00 до 20.00)

7. Горячая линия психологической поддержки родителей, столкнувшихся со смертью ребенка до, во время и в течение 28 дней после его рождения 8-800-511-04-80 (по будням, с 9-00 до 18-00 МСК, бесплатно по всей России). Сайт <https://lightinhands.ru/>

8. Кризисное консультирование, информирование и поддержка переживших сексуальное насилие и их близких по телефону доверия +7 499 9010201 или по кризисной почте online@sisters-help.ru

9. Круглосуточный телефон доверия Ленинградского областного психоневрологического диспансера, <https://www.лопнд.рф/> — бесплатные консультации психиатра, психотерапевта или клинического психолога; все обращения строго анонимны и конфиденциальны: 8-800-200-47-03

Помощь детям

1. Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков 8 (800) 2000-122

2. Психологическая помощь подросткам и молодежи ежедневно, бесплатно: <https://www.твоятерритория.онлайн/>

Помощь родителям

1. Сообщество для мам, которые устали «12 объятий» https://vk.com/12moms_hugs

2. Проект поддержки опекунских семей и семей усыновителей «Передышка» (Москва) — создан благотворительным фондом «Измени одну жизнь». Подробнее: <https://changeonelife.ru/peredyshka/>

3. Горячая линия для приемных родителей и женщин, находящихся в сложной ситуации (фонд «Родительский мост», Санкт-Петербург) +7 (812) 921-40-08

4. Горячая линия психологической поддержки родителей, столкнувшихся со смертью ребенка до, во время и в течение 28 дней после его рождения 8-800-511-04-80 (по будням, с 9-00 до 18-00 МСК, бесплатно по всей России). Сайт <https://lightinhands.ru/>

5. Группа поддержки родителей, потерявших ребенка (от 1 до 18 лет): <https://lightinhands.ru/poterya-rebenka-ot-1-do-18/>

6. Группа поддержки родителей «Пока малыш в реанимации» <https://lightinhands.ru/poka-malysh-v-reanimacii/>

7. Группа поддержки родителей, ожидающих ребенка с особенностями развития «Особая беременность» <https://lightinhands.ru/osobennaya-beremennost/>

Помощь при депрессии

1. Группы поддержки людей с биполярным аффективным расстройством (БАР): <https://www.bipolar.su/gruppy-podderzhki-dlya-bipolyarnikov/>

2. Группы поддержки людей, страдающих депрессией «Анонимные депрессивные» <https://daonline.ru/>

3. Инклюзивные мастерские для взрослых с особенностями развития психики и интеллекта «Простые вещи» (Санкт-Петербург) <https://prostieveschi.ru/>

4. «Партнерство равных» — автономная некоммерческая организация, занимающаяся поддержкой пациентских сообществ в сфере психического здоровья и других социально-значимых заболеваний: <https://peer-partners.ru/>

Научное издание

Рокицкая Ю.А. Жизнестойкость подростков [Текст]: монография
/ Ю.А. Рокицкая, О.Д. Одинцова. – ЗАО «Библиотека А.
Миллера», 2024. – 429 с.

ISBN 978-5-93162-269-9

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159

Подписано в печать 131211.2024.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times/
Усл.-печ. л. 20. Тираж 50 экз. Заказ 439.

Отпечатано в типографии ЮУРГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69