

Министерство просвещения РФ
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое
образование

Направленность «Психолого-педагогическое сопровождение
субъектов образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

«22» ноября 2024 г.

Исполнитель:
Тыкман Ильяна Равильевна,
студент ССО – 2241z группы

(подпись)

Научный руководитель:
Баринова Елена Сергеевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
образования

(подпись)

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	6
1.1. Феномен жизнестойкости в исследованиях зарубежных и отечественных психологов.....	6
1.2. Особенности жизнестойкости в подростковом возрасте.....	19
1.3. Методы развития жизнестойкости подростков.....	35
Выводы по первой главе.....	44
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	48
2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	48
2.2. Программа развития жизнестойкости подростков.....	68
2.3. Результаты апробации программы развития жизнестойкости подростков.....	76
Выводы по второй главе.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ	89

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество находится в состоянии постоянных перемен: геополитические изменения, смена экономических условий, кризис института семьи, изменение образовательных стандартов. Для подростков характерна острая реакция на происходящие изменения и в силу особенностей данного этапа развития личности, способность приспосабливаться и справляться с неблагоприятными факторами, не всегда сформирована на необходимом уровне. Уверенность в возможности справиться с трудностями становится жизненной программой и влияет на последующие этапы жизненного пути.

Сложные и постоянно меняющиеся условия жизнедеятельности, ускорение темпа жизни, информационная насыщенность вызывают психоэмоциональное напряжение и лишают чувства безопасности и защищенности. Приспособление и адаптация к такому напряжению, важный навык решения проблем, является свойством, которое позволяет личности эффективно самореализоваться.

Феномен жизнестойкости был впервые рассмотрен сравнительно недавно, американским психологом Сальваторе Мадди, и понимается им как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека. Отечественные психологи рассматривают жизнестойкость как личностную характеристику, объясняющую способность противостоять негативным последствиям стрессовых обстоятельств (Д.И. Леонтьев, Е.И. Рассказова,), системное психологическое свойство, формирующееся для дальнейшей возможности превращения проблем в новые возможности (С. А. Богомаз), развивающуюся систему убеждений (М. В. Логинова).

Проблема — разработка эффективного инструмента для развития жизнестойкости подростков.

Цель — теоретически обосновать, разработать и апробировать программу развития жизнестойкости подростков.

Объект – жизнестойкость.

Предмет – развитие жизнестойкости подростков.

Гипотеза – развитие жизнестойкости подростков будет эффективным в условиях реализации программы, направленной на расширение представлений подростка о себе, повышение уровня самооценности, формирование положительного отношения к себе и миру, развитие уверенности в себе, навыков эффективной коммуникации, веры в собственные силы, освоение техник саморегуляции и релаксации, умения преодолевать тревожность, навыков целеполагания и планирования действий.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ проблемы жизнестойкости в исследованиях зарубежных и отечественных психологов;
- 2) провести анализ особенностей жизнестойкости в подростковом возрасте;
- 3) провести анализ методов развития жизнестойкости подростков;
- 4) эмпирически выявить актуальный уровень жизнестойкости подростков, нервно-психической устойчивости, самоотношения и степени удовлетворенности жизнью;
- 5) разработать и апробировать программу развития жизнестойкости подростков.

Методологическими основаниями исследования являются теории, описывающие жизнестойкость и близкие к ней концепты: психология смысла и экзистенциальный подход в психологии С. Кьеркегора, Р. Мэя, П. Тиллиха, проблема бытия человека М. Хайдеггера, концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, Л.А. Александровой, концепция жизнестойкости С. Мадди, теория экзистенциальной отваги П. Тиллиха, концепция жизнеспособности Б.Г. Ананьева, трансценденции С.Л. Рубинштейна, зрелости Г. Олпорта.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих методов: обзорно-аналитические и теоретические, психологические (психодиагностические и психолого-педагогические) и математико-статистические (критерий оценки нормальности распределения, корреляционный анализ, проверка достоверности сдвига показателей), графические методы представления полученных данных.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие методики: 1) Тест жизнестойкости (автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); 2) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев); 3) Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников); 4) Шкала Я - концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

Практическая значимость работы заключается в том, что подробное изучение жизнестойкости позволит дополнить воспитательный процесс подростков эффективными современными методиками, направленными на развитие жизнестойкости и эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями, программа может быть использована для развития жизнестойкости подростков и профилактики аутодеструктивного поведения.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Феномен жизнестойкости в исследованиях зарубежных и отечественных психологов

Жизнестойкость как психологический феномен стала рассматриваться относительно недавно. В восьмидесятые годы прошлого века в понятийный аппарат психологии С.Кобейса и С. Мадди был введен термин «hardiness». Представитель отечественной науки – Д.А. Леонтьев, предложил обозначать это понятие как жизнестойкость. Единого видения сущности этого понятия нет, так как его значение схоже с другими терминами: «мужество» (П. Тиллиха), «мужество творить» (Р. Мэя), «вера, противостоящая страху» (С. Кьеркегора), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггера), «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьева), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейна), «зрелость» (Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Г. Олпорта).

Основоположник экзистенциализма С. Кьеркегор считал, что философия вытекает от отчаяния, в отличие от Платона и Аристотеля, которые считали началом философии удивление. Отчаяние порождается злом, которым наполнен мир. Предмет интереса философа личная истина, а не всеобщая. С. Кьеркегор считал, что личность проходит в своем развитии три стадии, которые противоречат друг другу: эстетическую, этическую и религиозную. На эстетической стадии человек погружен в чувственную жизнь, а цель его жизни - удовольствие. Пресытившись удовольствиями, человек начинает испытывать сомнения, разочарование, тоску и отчаяние. Осознав несовершенство такой жизни, человек переходит на другую стадию - этическую. На этой стадии от стремления к удовольствию человек начинает испытывать чувство долга и подчиняться нравственному закону добровольно, сознательно идет путем добродетели. Различая мировоззрение на этих стадиях, С. Кьеркегор пишет: “Эстетическое мировоззрение, какого бы рода

или вида оно ни было, есть, в сущности, отчаяние, обусловливаемое тем, что человек основывает свою жизнь на том, что может и быть, и не быть, т. е. на несущественном. Человек с этическим мировоззрением, напротив, основывает свою жизнь на существенном, на том, что должно быть. И далее: «Этическое начало сообщает жизни человека внутренний мир, устойчивость и уверенность». Нравственный закон индивида, основанный на его опыте, может быть ошибочным и неприемлемым для других. Следующим этапом можно назвать выбор безотчетной веры. Вера помогает преодолеть недостатки этической стадии. На этой ступени религиозная вера выше морали, которую человек выработал для себя. Здесь человек погружается в страдание. Если страдание прекращается, прекращается религиозная жизнь. Страдание, по мнению С. Кьеркегора, плата Богу за спасение. Находясь в мире, человек переживает свободу, страдание, грех и страх перед Богом. Страдая, стремясь к спасению искуплением, человек приобретает оправдание и смысл жизни.

Переход от одной ступени к другой, совершается выбором человека, в результате волевого акта. Испытывая кризис отчаяния, человек ощущает страх, который стимулирует выбор и меняет жизнь. Только вера, по мнению С. Кьеркегора, гарантирует подлинное существование и дает успокоение. Таким образом, человек, оказавшись в неприветливом и мрачном мире с ощущением его, как места праздника, проходит по ступеням своего совершенствования от стремления к наслаждению, до служения Богу. Экзистенция по Кьеркегору означает ситуацию личного выбора при наличии альтернативы.

В философских рассуждениях проблема бытия человека занимает центральное место, интерес к проблеме бытия конкретного человека возрастает особенно в кризисные времена. Мартин Хайдеггер оказал существенное влияние на духовную атмосферу современности, рассматривая отдельные проблемы культуры и человека. В трактате «Бытие и время» он сделал попытку определить существо человека из его отношения к бытию как присутствие: «Сущность присутствия заключена в его экзистенции».

Экзистенция понимается им как «само бытие». Экзистенция человека – состояние человека в «просвете бытия». М. Хайдеггер считает важным «осмысление существа человека», что основание онтологической проблемы следует искать в сфере отношений с миром.

М. Хайдеггер подчеркивает, что «на службе вопроса об истине бытия становится необходимым осмысление существа человека; потому что невысказанный, ибо еще даже непроявленный опыт забвения бытия включает все на себе несущую догадку, что отношение бытия к человеческому существу принадлежит, в меру непотаенности бытия, к самому же бытию».

Человек смертен и конечен, бытие человека включает прошлое, настоящее и будущее, но горизонт устремлен в будущее. М.Хайдеггер считает, что человек открыт для возможностей и является проекцией собственных выборов.

Важно место занимает различие подлинного и неподлинного существования. М. Хайдеггер обозначил его непосредственным местоимением «Ман». Это то состояние, образ жизни и поведения человека, который вынужден приспосабливаться к «господству других», человек растворяется в способе бытия других. При этой форме существования человек утрачивает свою личную индивидуальность, приспосабливается. Подлинный же человек ответственен за всю правду своего существования и не поддается давлению безличного, не мыслить навязанными категориями. Каждый должен выбирать как поступить, но так как гарантий правильности выбора нет, всегда есть сомнения и тревоги. Одной из основных категорий бытия немецкого философа является «заброшенность». Существование человека существует как наличное бытие, брошенное в чуждый и враждебный мир. Он подчеркивает онтологическое одиночество человеческой личности, вырванной из реальной связи с другими, лишенной внутренней истории и обреченной на прозябание. Это состояние вызывает страх и страх этот не проходит никогда. Испытывая страх, человек постигает себя основательно и глубоко, особенно при страхе смерти. Смерть всегда предопределена и в

бытии – к – смерти человек становится самим собой и постигает глубину своей уникальной и неповторимой личности. Осознавая свою конечность, человек открывает смысл бытия [22].

М. Хайдеггер повлиял на П. Тиллиха, который, в свою очередь, рассматривает понятие «мужество» анализируя учения Платона, Аристотеля, Фомы Аквинского, Спинозы и Ницше и определяет его как «самоутверждение бытия вопреки небытию». Человек знает о своей смертности и это осознание конечности бытия, согласно П. Тиллиху, и есть «тревога». «Тревога» не означает «боязнь». Тревога онтологична, боязнь психологична. Онтологическую тревогу невозможно преодолеть, так как ни одно существо не может преодолеть конечности своего бытия и встретить эту тревогу следует с мужеством.

П. Тиллих различает три основных типа экзистенциальной тревоги: 1) перед судьбой и смертью; 2) по поводу вины и осуждения (этическая тревога); 3) перед пустотой и бессмысленностью (духовная тревога). Каждый из этих типов тревоги преобладает в определенный период западной цивилизации. В эпоху гибели античного мира преобладала тревога перед судьбой и смертью, в средние века – этическая тревога, а в современную эпоху – тревога по поводу пустоты и бессмысленности человеческого существования.

Онтологическое самоутверждение личности является выражением априорной структуры бытия. Можно выделить два основных типа самоутверждения личности и снятия онтологической тревоги: «индивидуализацию» и «соучастие». Под индивидуализацией понимается утверждение субъектом своей индивидуальности вне и независимо от окружающего мира; личность выступает здесь как изолированное и самодовлеющее «Я». Соучастие – способ утверждения индивидом своего «Я» путем приобщения к целому, ко всеобщему. Индивидуализации и соучастию соответствуют два типа мужества – «мужество быть собой» и «мужество быть частью». «Мужество быть частью» находит историческое воплощение в

различных примитивных сообществах, в средневековом феодальном «полукolleктивизме», а также в современных «неоколлективистских» (тоталитарных) структурах – фашизме, нацизме и коммунизме. Но, отдавая себя целиком социальной жизни, человек с необходимостью растворяется в обществе, и это, по П. Тиллиху, уже не «мужество быть частью», а слабость, граничащая с полной неспособностью личности противостоять небытию, угрожающему в лице общества полным поглощением «Я». В роли тоталитарного сообщества, по мнению П. Тиллиха, может выступать и церковь.

Второй тип мужества – «быть самим собой» – предстает в различных формах индивидуализма: романтическом, натуралистическом и экзистенциальном. Современный экзистенциализм, как он выступает в работах Хайдеггера, Ясперса, Сартра, с точки зрения П. Тиллиха, выражает универсальную утрату человеком смысла бытия, которая переживается как «пограничное» состояние – состояние отчаяния. Онтологическое самоутверждение личности в современном экзистенциализме является собой именно «мужество отчаяния» и мужество принять это отчаяние на себя в попытке быть самим собой. Но в этом случае человек рискует «потерять себя в экзистенциализме», ибо небытие угрожает как утратой нашего индивидуального «Я», так и утратой нашего соучастия в мире.

Экзистенциальный разум человека охвачен «пределной заботой» о высшем смысле, он влечется за пределы конечности собственного бытия, к своей основе, к трансцендентному, Богу. Мужество как обращение человека к трансцендентному выступает, у П. Тиллиха, в различных формах. Если в нем доминирует соучастие, то оно имеет мистический характер, если же индивидуализация, то оно имеет персональный характер. Даже в сфере религии человек не всегда может обрести подлинное онтологическое самоутверждение. Бог теизма нередко становится «идолом», а религия – обрядовой формальностью. И лишь обращение человека к мощи Самого Бытия включает в себе индивидуализацию и соучастие и трансцендирует их,

и только тогда человек обнаруживает, что «есть бытие и нет небытия». Лишь мужество такой веры способно взять на себя тревогу перед судьбой и смертью, виной и осуждением, пустотой и бессмысленностью [19].

Олпорт Гордон считал созревание человека непрерывным, длящимся всю жизнь процессом становления личности. Он обращал внимание на то, что каждый человек уникален и единых критериев, указывающих на зрелость личности нет. Подчеркивал, что универсальных критериев психологической зрелости нет, так как найти их в одном человеке невозможно. Г. Олпорт подчеркивал, что психологическая зрелость не связана с хронологическим возрастом человека, и формируется при столкновении с трудностями и страданиями. Таким образом, он предполагает, что механизм формирования зрелости связана с преодолением личностью трудных жизненных ситуаций.

Для психологически зрелого человека, согласно Г. Олпорту, характерны следующие черты:

- 1) широкие границы «я», возможность посмотреть на себя «со стороны»;
- 2) теплые социальные отношения, которые реализуются через сочувствие и дружескую близость;
- 3) положительное представление о самом себе, самопринятие;
- 4) реалистическое восприятие, возможность воспринимать других людей, ситуации такими, какие они есть;
- 5) способность к пониманию себя и юмор, четкое представление о своих сильных и слабых сторонах.
- 6) обладание цельной жизненной философией, умение выделить значимое в своей жизни, опора на укоренившиеся ценности, являющиеся опорой жизни [4].

Р.Мэй утверждает, что обязательной характеристикой творческой деятельности является «мужество творить». Именно через свои творения человек заявляет о себе, «творить значит жить». Р. Мэй не рассматривает мужество как противоположность отчаянию, а соглашаясь с Кьеркегором, Ницше, Камю и Сартром, рассматривает его как способность «двигаться

вперед, невзирая на отчаяние». Важно прислушиваться к себе, не лишится ощущения себя, всем существом поддерживать в себе верность и приверженность истинному «Я» и своим идеалам. Это возможно только при сосредоточенности и центрированности на сути своего бытия. Мужество можно назвать фундаментом для выстраивания человеком собственной иерархии ценностей и их реализации. Чтобы стать настоящим человеком нужно приложить дополнительные усилия и принять на себя определенные обязательства, принимать решения, которые требуют мужества. Р.Мэй предлагает новую форму мужества: не для самоутверждения с помощью силы, а для духовного роста [35].

Жизнестойкость согласно С. Мадди – это паттерн, структура установок и умений, которые позволяют преобразовать происходящие изменения, вызывающие стресс, в новые возможности. Жизнестойкость позволяет научиться совладать с возникающим от стресса напряжением. Существующие острые и хронические стрессы, сопровождающие каждого человека, комбинируясь создают повседневный стрессовый фон, переходящий в напряжение. Если указанное напряжение не преодолено, возникают нарушения здоровья: душевного и физического, нарушения поведения, депрессия, утрата смысла и экзистенциальная тревога.

Основой или базой является жизнестойкость, которая позволяет переработать стрессовые воздействия. Конструкт жизнестойкости, предложенный С. Мадди, имеет три аспекта: включенность (вовлеченность), контроль и вызов (принятие риска). Жизнестойкость, как катализатор поведения, позволяет трансформировать негативные влияния в новые возможности.

Включенность (вовлеченность) позволяет ощущать жизнь важной, что жить стоит независимо от удачности складывающихся обстоятельств. Вовлеченность можно назвать убежденностью в том, что человек может найти для себя что-то интересное и стоящее в настоящем моменте. Благодаря вовлеченности есть возможность испытывать удовольствие от собственной

деятельности и не чувствовать себя отвергнутым, «вне жизни». Высокий уровень включенности позволяет человеку ощущать потребность сохранять контакт с людьми и событиями даже во время стрессовой ситуации.

Контроль означает убежденность в том, что благодаря имеющимся ресурсам или тем ресурсам, которые человек может получить, можно справиться с имеющимися проблемами. При развитом контроле человек ощущает, что сам выбирает свою деятельность и свой путь, если контроль не развит – ощущает себя беспомощным. Контроль убеждает в том, что борьба с трудностями имеет смысл, даже в случае, если он не абсолютный и не приведет к успеху. Высокий уровень контроля позволяет влиять на происходящие события, не смотря на трудности, не быть пассивным.

Вызов (принятие риска) означает убежденность человека в том, что полученные в результате как положительного, так и отрицательного опыта знания, способствуют его развитию. Те, кто смотрит на жизнь, как на способ приобретения опыта и готов рисковать, считают, что комфорт и безопасность обедняют жизнь. Высокий уровень компонента вызова позволяет принимать риск как возможность учиться и развиваться, независимо от негативных проявлений ситуации или обстоятельств.

Эти установки позволяет противостоять трудностям, принимать их и творчески перерабатывать. С. Мадди считает, что совладение имеет две стороны: психологическую и деятельностьную. Действия совладания дают человеку обратную связь о том, кто он и что с ним происходит. Навыки жизнестойкого совладания меняют представления человека о себе и окружающей реальности, позволяют стать более открытым, более способным любить и выстраивать здоровые отношения с другими. Помимо этого, расширяются возможности оказать поддержку и помощь другим. Жизнестойкое совладание - путь индивидуального развития, возможность ощутить свою субъективность и свое сознание.

Исследования жизнестойкости другими учеными позволили сделать выводы о том, что высокий уровень жизнестойкости влияет на уровень

посттравматического стрессового расстройства и депрессии у военнослужащих после участия в военных действиях, снижает риск возникновения и применения регрессивного совладания (алкоголизма и наркомании), является предиктором лидерства, повышает креативность в поведении людей.

С. Мадди также акцентирует внимание на том, что жизнестойкость позитивно связана экстраверсией, открытостью опыту, совестливостью и дружелюбием и подчеркивает, что эмпирически эти факторы друг от друга независимы. Также он обращает внимание на то, что жизнестойкость противостоит невротизму.

Подчеркивая, что формирование жизнестойкости является результатом воспитания, С. Мадди считает, что соответствующие установки можно развивать и у взрослых людей [49].

С.Л. Рубинштейн рассматривает личность как ответственного субъекта своей жизни. Ответственность – это способность определять события и действия, решительно менять свою жизнь. Самодетерминация личности заключается в способности активно выступать творцом или автором. В жизни такая личность стремится к развитию и самосовершенствованию, которое возможно на основе синтеза внутренних ресурсов. Для С.Л. Рубинштейна личность – это совокупность внутренних условий, преломляющих внешние воздействия. Совладав с внешними воздействиями личность достигает максимального уровня своей уникальности, индивидуальности. Только достигнув наивысшей степени развития личность становится субъектом. Значимыми внутренними условиями развития личности С.Л. Рубинштейн считает энергию, волю, решительности, настойчивость, самоконтроль, самообладание и выдержку, которые обеспечивают господство высших мотивов над низшими. Человек может относиться к жизни двумя способами: жизнь, которая не выходит за пределы непосредственных отношений и связей и жизнь, основанная на проявлениях рефлексии.

Рассматривая свободу, С.Л. Рубинштейн утверждает, что она обретается человеком только при условии жизни в обществе, она не отрицает необходимость, а является осознанной необходимостью. К аспектам свободы он относит: 1) свободу как самоопределение на основе внутреннего; 2) свобода человека в общественной жизни; 3) свобода как контроль сознания над собственными побуждениями. Ключевым моментом в рассуждениях С.Л. Рубинштейна можно назвать категорию необходимости. Социальная жизнь создает временно необходимые связи и для их поддержания необходимо принуждение (себя, другого, природы) [33].

По мнению С.Л. Рубинштейна основой полноценного отношения к другому, является полноценное отношение к бытию, которое состоит в единстве познавательного, действенного и созерцательного отношения к действительности. Отношения человека с миром противоречивы, и разрешить эти противоречия возможно только на основе [44].

Б.Г. Ананьев рассматривает человека в целостности, как природное существо (индивид), участник общественной жизни (личность), субъект разных видов деятельности и носитель внутреннего мира.

В антропологической психологии Б. Г. Ананьева человек представлен в целостности, как природное существо (индивид), участник общественной жизни (личность), субъект разных видов деятельности и носитель внутреннего мира [20]. Анализируя уровни психической реальности, он рассматривает их в развитии на протяжении всей жизни человека. При этом подчеркивается, с одной стороны, неравномерность развития всех психологических показателей и, с другой стороны, целостность: временная, проявляющаяся в целостности индивидуального развития человека на всем протяжении онтогенеза, и структурная, проявляющаяся в единстве всех уровней психики [11].

Рассматривая индивидуальность, Б. Г. Ананьев раскрывает ее через два разных значения: индивидуальность, как одну из подструктур человека - «внутренний мир человека», который состоит из жизненных планов, переживаний, перспектив, концептов, притязаний и самооценки. Второе

значение: «единичный человек как индивидуальность». Индивидуальность по Ананьеву не отличие одного человека от другого по полу, возрасту, статусу, мотивации, а полный набор характеристик человека, то есть «единство и взаимосвязь его как свойств личности и субъекта деятельности, в структур которых функционируют природные свойства как индивида». Он подчеркивает, что характерной чертой индивидуальности является противоречивость между степенью зрелости различных психофизических функций, между компонентами психических процессов, индивидуальными, личностными и субъективными свойствами. Причинами противоречий являются противоречивость онтогенетического развития человека как природного существа, неблагоприятные обстоятельства социальной жизни и противоречия между природными, социальными и культурными аспектами человеческой жизни. Наиболее важными Б.Г. Ананьев считает противоречие между тенденциями и потенциями «хочу» и «могу». Тенденции – это проявление личности, ее мотивации. Потенции – проявление субъекта деятельности. Структура тенденций и потенций многоуровневая, противоречия между ними многообразны. Для того, чтобы достичь интеграции внутренних свойств и справляться с внешними обстоятельствами, необходимо обретение внутренней целостности: развитие индивидуальности как саморегулирующейся системы. Ведущую роль играет «внутренний мир человека», где вырабатывается «определенное взаимосоответствие тенденций и потенций человека, самосознание и “я” – ядро человеческой личности» [2].

Формирование индивидуальности приводит к тому, что во внутреннем мире человека возникает своеобразный психологический барьер, который обладает «избирательной проницаемостью». Он создается в соответствии с историей индивидуального развития, «затрудняет проникновение внешних воздействий к ядру личности и увеличивает строгость отбора этих воздействий» [2].

Создавая и изменяя обстоятельства своей жизни своим трудом и поведением, человек осуществляет саморегуляцию, где активную роль

занимает индивидуальность. «Образование индивидуальности и обусловленное ею единое направление развития индивида, личности и субъекта в общей структуре человека стабилизируют эту структуру и являются одним из важнейших факторов высокой жизнеспособности и долголетия» [3]. Для Б.Г. Ананьева индивидуальность фактор самосохранения и фактор саморазвития и состоит из работы внутреннего мира в переработке собственного опыта, выработке собственных позиций и убеждений, пути самоопределения. Дисбаланс меняет человека и дает ему новое состояние целостности. Индивидуальность как субъект жизни находится в процессе саморазвития и жизнетворчества. Работа внутреннего мира укрепляет жизнеспособность человека, хотя и может являться фактором временной нестабильности.

Л.А. Головей отмечает, что понятие жизнеспособности ввел в психологию Б.Г. Ананьев. Его позиция получила развитие и эмпирическое подтверждение в трудах его последователей: «личностная регуляция жизни, выбор и планирование жизненного пути не может происходить без учета зрелости организма и мозга, без учета возрастных ограничений, здоровья, становления психических функций и свойств, естественных сроков жизни» [11].

Близким к понятию жизнестойкость можно отнести понятие «самоэффективность», предложенное Л.Г. Почебут. Самоэффективность можно рассматривать как чувство собственной компетентности и умелости при решении возникающих жизненных проблем. Всю ответственность за принятые решения человек возлагает на себя, контролирует ситуацию [31].

Д.А. Леонтьев ввел понятие личностного потенциала, как стержня личности. Личностный потенциал он рассматривает как потенциал саморегуляции, который помогает личности «преодолеть навязчивое воздействие внутренних импульсов и внешних давлений и прокладывать свой не прямой путь в изменчивом мире, руководствуясь своими целями и смыслами». Согласно Д.А. Леонтьеву личностный является интегральной

характеристикой уровня личностной зрелости. Формой проявления личностного потенциала и феноменом личностной зрелости, является феномен самодетерминации личности, который позволяет преодолеть неблагоприятные условия развития личности.

Именно Д.А. Леонтьев перевел предложенное С. Мадди понятие «hardiness» на русский язык как жизнестойкость, включающее эмоционально насыщенное слово «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость». Он рассматривает жизнестойкость как составляющую личностного потенциала и черту личности, характеризующую меру преодоления личностью заданных обстоятельств и степенью преодоления личностью самой себя. К компонентам жизнестойкости Д.А. Леонтьев относит открытость новому и убежденность человека в том, что он в состоянии справиться с ситуацией. Также наиболее близким к понятию жизнестойкости он относит понятие «жизнетворчество», под которым подразумевает расширение человеком своего мира и жизненных отношений. Жизнестойкость влияет на отношение к происходящим событиям, которые воспринимаются менее травматично и дальнейшие действия, которые стимулируют заботу о здоровье и психологическом благополучии [14].

Л.А. Александрова смотрит на жизнестойкость, как на особую интегральную способность, благодаря которой, личность успешно адаптируется. В ней она выделяет два блока: блок общих способностей, включающий базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность, а также блок специальных способностей, включающий навыки взаимодействия с людьми и преодоления различных типов сложных ситуаций. Исследования Л.А. Александровой показали, что благодаря высокому уровню жизнестойкости личностная адаптация проходит успешно, не повышается уровень тревожности, в адаптационный период не возникает напряжение. Также было установлено, что жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг - механизмов, некоторыми симптомами посттравматического расстройства [1].

М. А. Одинцова рассматривает жизнестойкость как творческую реализацию своего личностного потенциал, мужество жить и творить жизнь. Изучая преодолевающее поведение, она описала два стиля: виктимный и жизнестойкий. Виктимный стиль характеризуется пассивностью в отношении решения возникших трудностей, склонностью к их активному избеганию, отстранению, избеганию ответственности, использованию защитных механизмов, искажению фактов, использованием манипуляций. Для жизнестойкого стиля совладания характерна активность, реализм, анализ информации и поиск решения проблемы, а также изобретательность и творчество при совладании с трудными жизненными ситуациями [28].

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод о том, что единого определения жизнестойкости нет, исследователи называют данный феномен жизнетворчеством, жизнеспособностью, зрелостью, копинг-стратегиями, живучестью, способностью преодолеть самого себя и т.п. Теоретической основой современных исследований являются работы С. Мадди, который определял данный феномен как «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека», маркер общего психического здоровья [49].

Жизнестойкость в понимании зарубежных и отечественных авторов является системным качеством индивида, позволяющим справляться с трудностями в жизни, стрессом, преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и превращать их в новые возможности.

1.2. Особенности жизнестойкости в подростковом возрасте

Психология выделяет подростковый возраст как наиболее критический.

Затруднительно выявить ведущую деятельность подросткового периода, по причине того, что обучение в школе остается основной деятельностью. Взрослые оценивают подростка в зависимости от успехов и

неудач учебной деятельности. Половое развитие оказывает влияние на формирование личности в этот период опосредованно, через отношение ребенка к себе, к окружающему миру, сравнение себя с другими. Но это влияние не является первичным. Исследования Т.В. Драгуновой и Д.Б. Эльконина установили, что в подростковом периоде возникает деятельность общения – установление интимно-личных отношений между подростками. Эта деятельность воспроизводит между сверстниками отношения взрослых людей. В этом процессе происходит ориентация в этих нормах и их усвоение. Построение отношений с товарищами происходит на основе определенных морально – этических норм, которые опосредуют поступки подростков.

Согласно Л.С. Выготскому в таком общении формируется самосознание как «социальное сознание, перенесенное внутрь». В деятельности личного общения оформляются взгляды на жизнь и формируются личные смыслы жизни. Внимание к ведущей деятельности ребенка в определенный период, не означает, что по другим направлениям развитие прекращается. Возникновение новых видов деятельности делают жизнь многограннее и не отменяют ранее существовавшие.

Отечественная и зарубежная детская психология выделяет переход от младшего школьного возраста к подростковому как кризис «полового созревания» и говорит о появлении в этот период тенденции к самостоятельности и негативных проявлений в отношении со взрослыми. В этот период возникает несоответствие между операционно – техническими возможностями ребенка и задачами, мотивами деятельности, на основе которых они формировались.

А. Н. Леонтьев считал изменения, происходящие в подростковом возрасте вторым рождением личности: «Личность действительно рождается дважды: первый раз — когда у ребенка проявляется в явных формах полимотивированность и соподчиненность его действий (вспомним феномен “горькой конфеты” и подобные ему), второй раз — когда возникает его

сознательная личность. В последнем случае имеется в виду какая-то особая перестройка сознания» [17].

Подростковый возраст для А.Н. Леонтьева событие, во время которого происходит смена механизма развития. Механизм личностного развития возникает в этот период впервые и из объекта воспитания человек становится субъектом своего развития. А.Н. Леонтьев отмечал три момента:

1) сознание требует движения «по вертикали» - оно отражает иерархию связей действий субъекта, процесс подчинения и переподчинения мотивов. Входя в более широкий круг общения, подросток утрачивает самооценку отношений в интимном круге общения и получает толчок к развитию его внутренней жизни;

2) подросток меняет отношение к своему прошлому и будущему, переоценивает его, происходит расширение временной перспективы. А.Н. Леонтьев, подчеркивает, что важно не само расширение, а изменение отношения к своему прошлому, будущему со стороны подростка;

3) трансформация выражения классовых особенностей личности, которые зависят от социальной дифференциации общества. Если на первоначальном этапе ребенок был объектом и некритично усваивал знания, умения, нормы поведения своего социального окружения, то в подростковом возрасте, став субъектом, самостоятельно формирует систему ценностей, мировоззрения, политической позиции.

Таким образом, рождение личности для А.Н. Леонтьева – возникновение новой способности, функции, которую он называет «движением по вертикали». Эта особая работа сознания позволяет личности на основе свободной сознательной воли, начать свое самосозидание. Также он подчеркивает, что процесс развития личности всегда индивидуален и неповторим, протекает по-разному в зависимости от конкретно-исторических условий и принадлежности индивида к какой-либо социальной среде.

Л. С. Выготский рассматривает подростковый период от 12- 13 до 19-20 лет как критический, совпадающий с границами протекания пубертата и

выделяет две фазы – негативную и позитивную. Критичность этого периода для него состоит в несовпадении трех точек созревания: полового, общеорганического и социального. Достигнув половой зрелости, организм подростка продолжает расти и развиваться, также, как и его социальная личность. Расхождение этих линий развития, Л.С. Выготский считал движущей силой развития, носящей революционный характер.

Гипотеза о критичности подросткового возраста определяется конфигурацией «треугольника», где вершины показатели развития и одна из них, занимает доминирующее положение. Выготский подчеркивает, что кризис подросткового периода возможен только в культурном развитии. Культура, историческое развитие человечества создает основное противоречие всего возраста и расщепляет биологическую гармонию развития на отдельные вершины.

«Ключ к возрастному пониманию психологии... заложен в проблеме направленности, в проблеме движущих сил, в структуре влечений и стремлений ребенка. Те же самые навыки, те же самые психофизиологические механизмы поведения, не обнаруживая часто с формальной стороны существенного отличия на разных возрастных ступенях, в различные эпохи детства, оказываются включенными в совершенно другую систему влечений и стремлений, совершенно иное смысловое поле направленности, а отсюда возникает и глубокое своеобразие их строения, их деятельности и их изменения в данную, определенную фазу детства».

Для описания системы влечений и стремлений подростка Л.С. Выготский подробно останавливался на работах А. Б. Залкинда, который выделял в сфере потребностей подростка несколько групп интересов, которые рассматривал в значении «установки», «доминанты», «влечения».

Первая группа, по мнению Л. С. Выготского, эгоцентрическая установка подростка, выражающая повышенный интерес подростка к своей личности. Вторая группа – преобладание «доминанты дали»: подросток ориентирован на

большие масштабы, отказывается от текущего, сегодняшнего, и ищет что-то вне окружающей среды, с которой находится в конфликте.

Третья группа сливается с «доминантой романтики», где подросток стремится к риску, неизвестному, приключениям. Здесь проявляется преодоление, упрямство, протест.

Вышеуказанные доминанты отрицают предшествующие установки и утверждают новые.

Анализируя закономерности развития ребенка и периодизацию этого развития, Л. С. Выготский вводит в психологию такие новые понятия, как: «социальная ситуация развития», «новообразование», чередование стабильных (литических) и критических (кризисных) периодов.

Следует отметить, что на более раннем этапе своей деятельности Л.С. Выготский рассматривал весь подростковый период как критический, состоящий из двух фаз: негативной и позитивной, в более поздний период, считал, что кризисный период длится непродолжительное время – один год (13 лет), а остальной переходный период – стабильный, литически, где акцент следует сделать на достижения и приобретения, а не риски [9].

Современная российская реальность для подростков нередко вызывает стресс. Неготовность к изменениям и возрастающим требованиям, низкая жизнестойкость может приводит к риску их средовой дезадаптации в сферах образовательной, семейной и свободного общения. Неразвитая жизнестойкость влечет возникновение негативных зависимостей, которые основаны на социальной «беспомощности», отсутствии устойчивой системы личностных ценностей, ухудшении здоровья, потребительского поведения характерных для современных подростков. Жизнестойкость позволяет сформировать навыки саморегуляции, переходящей в самоконтроль и устойчивость к зависимостям [5].

К общим качествам жизнестойкости подростков относятся: уверенность в себе, высокая адаптивность, независимость, стремление к достижениям, ограниченность контактов. Навыки саморегуляции, которые постепенно

начинают управлять смыслами самоконтроля, в подростковый период выходят на первый план. Жизнестойкий подросток имеет высокий уровень самооценки и самоуважения, убежден в своей эффективности, проявляет смелость в социальных контактах, имеет адекватную самооценку, знает свои достоинства и недостатки, верит в себя и свои возможности достичь поставленных целей, умеет преодолевать свой страх, негативные эмоциональные состояния, имеет репертуар уверенного поведения.

И старшим и младшим подросткам свойственно проявлять конформную установку по отношению к группе, поиск сильного лидера, полизависимость и гиперответственность.

Младшие подростки неуверенны в выборе деятельности, не имеют чувства собственной предназначенности, испытывают отчужденность, механизм отрицания является доминирующим. Они также не стремятся к самораскрытию и самовыражению. Испытывают страх при необходимости что-то спросить или попросить, не умеют ответить на необоснованно предъявляемую просьбу или требование, зажатые, неуверенны в своих мыслях и действиях, следовательно, мысли не высказываются, действия не производятся, потребности фрустрированы.

Старшие подростки выражают конструктивное самоутверждение, умеют решать проблемы, склонны к обоснованному риску при проявлении творчества или своих способностей. Психологические защиты используют, чаще зрелые, к примеру, идентификацию [10].

Современные подростки большую часть своего времени уделяют социальным сетям, компьютерным играм и другим мультимедиа. Искусственное пространство стимулирует желания развлекательного характера и быстрое получение удовольствия. Виртуальный мир более желанен для подростков, чем реальный, в котором им реализовать себя гораздо сложнее, где есть страх неудачи и осуждения со стороны взрослых. Мир вымысла влияет и на сознание подростков, создавая неадекватные реальному миру смыслы, формируя потребительские ценности. Так как

мыслорождение направлено на устранение внутренних конфликтов и противоречий, восстановления равновесия в трудной ситуации, то адаптивность и психологическая устойчивость личности снижаются.

Исследования показывают взаимосвязь жизнестойкости с такими ценностно-смысловыми образованиями, как позитивное отношение к себе, социальная ответственность и направленность, мотивация на успех. Ряд психологов указывает субъектность и творческие формы рефлексии как ведущие силы самосовершенствования человека, а также принятия ответственности за собственную жизнь. Активное отношение к себе, к своей деятельности способствует поиску лучших способов ее осуществления, принятию рисков и формированию адекватной оценки подростков.

«Субъектность» близка по отношению к жизнестойкости, он выражается в сознательной реализации личностного потенциала, накопленного опыта, ориентации на преобразующую деятельность. Для решения стрессовых задач, подросток с развитой субъектностью выберет путь личностного развития, который будет способствовать росту его внутреннего ресурса.

С. Мадди выделял два пути личностного развития:

1. Конформистский путь. Доминирование биологических и социальных потребностей. Идентификация себя с определенными социальными ролями, восприятие себя через совокупность биологических нужд. Поведение выстраивается относительно этих параметров.

2. Авторский путь. Доминирование психологических потребностей. Опираясь на культурные образы и символы, человек ставит цели и задачи, моделирует образ будущего.

Выбрав авторский путь развития, подростки смогут сформировать устойчивое восприятие и понимание себя, своей деятельности и мира в целом, что и будет способствовать развитию жизнестойкости [26].

Подростки с различным уровнем жизнестойкости по-разному совладают с неблагоприятными событиями жизни, используют различные стратегии. Исследования подтвердили, что подростки с высоким уровнем

жизнестойкости используют активные и просоциальные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, с более низким уровнем жизнестойкости – пассивные и асоциальные стратегии преодоления. Также были выявлены различия уровней жизнестойкости у подростков мужского и женского пола: уровень жизнестойкости мальчиков выше, чем у девочек особенно по компоненту «принятие риска». Мальчики с высокой жизнестойкостью используют поиск социальной поддержки, с низкой жизнестойкостью чаще используют манипуляции. Мальчики, имеющие уверенность в возможности контроля происходящего, редко используют пассивную стратегию «осторожные действия». Девочки с высокой жизнестойкостью в трудных жизненных ситуациях чаще общаются, обращаются за поддержкой, более импульсивны и менее осторожны по сравнению с девочками с низкой жизнестойкостью.

Проведенные исследования подтверждают предположения о том, что компоненты жизнестойкости развиваются в детстве, подростковом периоде, а также могут развиваться и в более позднем возрасте.

Одной из причин патологического развития личности ребенка является неблагоприятная атмосфера в семье, серьезные нарушения во взаимоотношениях родителей или во взаимоотношениях детей и родителей.

Именно качество детско-родительских отношений задает вектор психологического развития, формирует тип привязанности, базовое доверие к миру, картину мира, определяет устойчивость подростка к фрустрации и стрессам, а также влияет на жизнеспособность подростка.

Проведенные исследования выявили наличие связи между жизнестойкостью подростков и их субъективными представлениями о практике воспитания родителей.

Понимание матерью чувств и состояний дочери, создают возможность девочек-подростков чувствовать себя значимыми и достаточно ценными, чтобы смело решать жизненные задачи, а не избегать их и не отгораживаться от жизни. Качественная эмоциональная связь с матерью указывает на

сопряженность ощущения причастности, лидерства, силы, здорового образа мыслей. При искажении образа личности ребенка со стороны матери, негативные оценочные воздействия не способствуют развитию жизнестойкости девочки-подростка.

Уверенность в своей женственности, компетентности, потенциальных возможностях зависят от особенностей восприятия девочками стиля взаимодействия с отцом. Чем в большей степени искажен образ девочки в сознании отцов, тем в меньшей степени девочка – подросток характеризуется жизнестойкостью.

Развитию жизнестойкости мальчиков – подростков способствует поощрение жизнестойкости со стороны матерей, их доброжелательность, а также сотрудничество и принятие со стороны отцов мальчиков – подростков [13].

Значимыми условиями для формирования жизнестойкости являются принятие, кооперация со своим ребенком и демократический стиль воспитания. Сотрудничество и заинтересованность взрослого в делах ребенка помогает сформировать у него стремление к борьбе за результат. Отсутствие необоснованно жестких рамок и правил способствует формированию активной жизненной позиции, стремлению к получению новых знаний и опыта. Предоставление свободы позволяет научиться лучше справляться со стрессами.

Гиперопека, грубость, эмоциональное неприятие ребенка, конфликты и другие подобные дефекты воспитания снижают самооценку ребенка, приводят к слабоволию, неспособности защищаться и низкому уровню запросов. Чрезмерное единение с ребенком подавляет интерес познавать что-то новое, лишает ребенка удовольствия от выполняемой деятельности. Чрезмерный контроль подавляет стремление ребенка к самостоятельному выбору деятельности, формирует чувство неспособности влиять на свою жизнь и пассивную жизненную позицию. Строгость негативно влияет на способность справляться со стрессом, нарушает внутреннюю стабильность [43].

Исследование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (без попечения родителей, под опекой одного родителя, проживающие в конфликтных и малоимущих семьях) выявило, что стрессовые ситуации раннего детства (потеря родителя, переезд, материальные трудности) могут оказать положительное влияние на формирование жизнестойких убеждений подростка и осознание того, что нужно рассчитывать на собственные силы. Стойко совладав со стрессом, подростки учатся выживать и сопротивляться, так как не имеют опоры среди близких. Жизнестойкость таких подростков проявляется в профессиональной и интеллектуальной сфере, но отсутствие эмоциональной близости, поддержки родных не позволяют доверять другим людям, положиться на них. Такая жизненная стратегия обедняет отношения с близкими людьми. Без чувства защищенности и безопасности, рассчитывая только на себя, предпочитая активную борьбу, подростки испытывают напряжение, тревогу и дискомфорт, которые негативно отражаются на их внутреннем состоянии [27].

С другой стороны, низкая жизнестойкость, характерна для подростков группы риска при воздействии на них ряда внутренних и внешних факторов.

К внутренним факторам, влияющим на жизнестойкость можно отнести: врожденную уязвимость, как наследственный фактор, характеризующий особенности нервной системы человека, продуцирующей тревожность, фрустрацию и неуверенность в своих возможностях. Способность в критической ситуации мобилизовать свои физические и психические ресурсы, которая коррелирует с волевыми качествами личности. Также к внутренним факторам можно отнести состояние здоровья, нервное равновесие/истощение, высокую/низкую мотивацию, удовлетворенность/неудовлетворенность событиями, трудоспособность, вовлеченность /индифферентность в деятельность, жизнестойкий/разрушительный образ жизни.

Исследование внешних факторов воспитания жизнестойкости подростков группы риска позволило выделить три группы внешних факторов,

оказывающих влияние: семейные, школьные, факторы средств массовой информации.

В группу негативных семейных факторов входит наличие алкогольной или наркотической зависимости, аморальный и иждивенческий образ жизни, семейные конфликты, жестокое обращение в семье, отсутствие родительского контроля и образ жизни семьи.

В таких семьях подростки имеют низкую жизнестойкость, рано приобщаются к употреблению алкоголя и наркотических средств, иных зависимостей, рано начинают половую жизнь, ведут ее беспорядочно. Дети, в семьях которых присутствует насилие агрессивны, дети родителей-преступников чаще других детей совершают преступления. Дети родителей – иждивенцев получают от своих родителей опыт иждивенческой жизни за счет государства и равнодушных людей, имеют смутные представления о своей будущей профессии, низкую мотивацию на учебу, неуспеваемость по школьным предметам.

К негативным внешним факторам, связанным со школой, включен низкий интрагрупповой статус подростка в классе, отрицательная социальная стигматизация, отношения с одноклассниками, буллинг, взаимоотношения с учителями, асоциальность поведения друзей – одноклассников.

Негативное проявление средств массовой информации, как внешнего фактора, влияющего на жизнестойкость подростка выражается в просмотре сцен насилия, кибербуллинге, вовлечении подростков в жестокие и опасные для жизни и здоровья игры в виртуальной и реальной действительности, вербовка в запрещенные организации и сообщества [42].

Одной из проблем современной социальной ситуации подростков можно назвать необычный или опасный способ мышления или представления о других людях, который может быть сформирован под влиянием социальных сетей и виртуальных сообществ. В сочетании с иными физиологическими, социальными и личностно – психологическими проблемами, эти факторы могут способствовать проявлению подростками девиантного поведения.

Упрощение быта, ориентир на воспитание успешной личности со стороны родителей, стремление опекать и ограждать от трудностей, снижает толерантность к трудностям и стрессам у современных подростков, которые в ответ на эти обстоятельства демонстрируют девиантное поведение как проявление своеволия и независимости. Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что подростки, склонные к девиантному поведению имеют более низкий уровень жизнестойкости, чем подростки условно нормативные. Низкие показатели жизнестойкости и ее компонентов делают стрессовую ситуацию для девиантных подростков труднопреодолимой и обуславливают повышенную склонность к различным формам отклоняющегося поведения. Страх перед стрессом или ситуацией фрустрации указывает на боязнь неудачи, трудностей, а также неумение прилагать волевое усилие, подчинять свое поведение и психическую деятельность общепринятым способам разрешения трудной жизненной задачи или кризисных обстоятельств.

Так как современная образовательная среда часто выступает стрессогенным фактором для обучающихся, то способность подростка сохранять устойчивое эмоциональное -положительное самочувствие является основанием для повышения качества его жизни и эффективности обучения. По результатам исследования влияния жизнестойкости подростка на его эмоциональное благополучие можно сделать предположение о том, что подростки с высоким показателем жизнестойкости имеют более высокий уровень эмоционального благополучия, могут эффективно преодолевать стресс, возникший в образовательной среде, быстро справляются с негативным эмоциональным фоном и стабилизируют свое эмоциональное состояние. Таким образом, жизнестойкость подростков можно рассматривать как ресурс эмоционального благополучия в образовательной среде [29].

О возможном влиянии образовательной среды на формирование жизнестойкости подростков говорит исследование жизнестойкости подростков 15-16 лет трех групп: спортсменов различных секций и

спортивных клубов, учащихся общеобразовательных классов и учащихся физико – математических классов.

Самым высоким уровнем жизнестойкости обладают учащиеся, занимающиеся активными видами спорта. Они активно участвуют в жизни, имеют мотивацию к лидерству, здоровому образу мыслей, поведению, включаются в решение жизненных задач и чувствуют себя достаточно значимыми и ценными. Предположительно, такое поведение связано с результатами в спортивной жизни и регулярными тренировками.

Учащиеся физико-математических классов имели более низкую жизнестойкость, но отличились целостной системой взглядов и убеждений на мир.

Для учащихся образовательных классов характерна пассивная позиция по отношению к происходящим событиям и изменениям, принимаемая как данность и успешность совладания со стрессом ниже, чем у остальных групп респондентов [33].

В исследованиях, направленных на изучение влияния жизнестойкости подростка на степень выраженности его отдельных личностных качеств и выявление личностных качеств подростков с высоким уровнем жизнестойкости, очевидно были выделены следующие значимые характеристики личности подростка: стиль объяснения успехов и неудач, самоуважение, чувство юмора, эмпатия, мотивация к успеху и темперамент. Не значимые: самооценка и доброжелательность.

Оптимизм позволяет избежать разочарования, депрессии и стресса. Справиться с негативными эмоциями, видеть положительные стороны происходящего.

Самоуважение помогает подростку принимать свои положительные и отрицательные поведенческие проявления, дает чувство уверенности в своих силах и готовность преодолевать трудности. В сложной ситуации, благодаря самоуважению, подросток будет искать вариант решения проблемы, самосовершенствоваться и «искать себя».

Быть уверенным в своих силах и контролировать эмоции, ощущать личную самооценку и иметь положительные межличностные отношения подростку позволит самоподдерживающий юмор.

Эмпатия позволит познать другого, оказать помощь, проявить участие, сострадать и сопереживать. В результате выражения эмпатии подросток получает положительную эмоциональную подзарядку, которая повышает его уровень собственного благополучия.

С высокой мотивацией на успех подросток склонен избегать высокого риска, редко попадает в неприятные ситуации, риск несчастного случая ниже.

Также избежать неприятных ситуаций и разочарований помогает флегматический тип темперамента, который определяет человека эмоционально устойчивого, обдумывающего свои действия, ответственно принимающего решения [20].

Важно уточнить, что на развитие жизнестойкости подростков влияют и макросоциальные условия жизни. При исследовании жизнестойкости подростков, проживающих в мегаполисе и пригороде были выявлены специфические особенности жизнестойкости и смысложизненных ориентаций, в зависимости от места их жительства, а также от половой принадлежности.

Для подростков мегаполиса характерна большая эмоциональная насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией, присуща убежденность что жизнью можно сознательно управлять. Общая осмысленность жизни выше, чем у подростков пригорода, но жизнестойкость ниже. Подростки мегаполиса убеждены, что с помощью борьбы можно повлиять на результат, нервно-психическая устойчивость ниже, чем у подростков пригорода. Подростки мегаполиса, для которых значимо сохранить собственную индивидуальность, оказались более жизнестойкими. Также они испытывают меньшую нервно-психическую устойчивость, возникающую при отстаивании своей независимости и неповторимости. Ниже уровень жизнестойкости тех подростков мегаполиса, у которых в системе

ценностей выражены такие смыслы как собственный престиж, высокий социальный статус.

Подростки, проживающие в пригороде, имеют меньшую осмысленность жизни, но более высокую жизнестойкость и их психическая устойчивость выше. Жизнестойкость подростков пригорода выше, если выражена осмысленность жизни, есть духовное удовлетворение и убежденность в возможности принимать решения, контролировать жизнь, осознание своей неповторимости и уникальности.

Значимой жизненной ценностью подростков пригорода можно назвать собственный престиж, который связан с сохранением нервно-психической устойчивости личности. Исследование дает основание предположить, что собственный престиж отрицательно связан с жизнестойкостью и подростки пригорода, озабоченные завоеванием и сохранением собственного престижа, испытывают тревогу, мешающую мобилизовать силы и преодолеть сложную ситуацию.

Фактор стрессоустойчивости у подростков мегаполиса ниже, чем у подростков пригорода, возможна по причине того, что в мегаполисе стрессогенные факторы выражены сильнее.

Следует отметить, что уровень жизнестойкости и осмысленность жизни у юношей выше, чем у девушек. По сравнению с юношами, у девушек выше компонент жизнестойкости вовлеченность и нервно-психическая устойчивость [12].

Стрессоустойчивость, мобильность, интеллект играют важную роль не только в жизни современного человека, но и в его профессиональном самоопределении, становлении и дальнейшем продуктивном развитии. Подростковый период - время выбора профессии, которое является сложным и ответственным шагом и влияет на всю дальнейшую жизнь человека. Многие исследователи считают жизнестойкость ключевым условием профессионального становления и развития. Современная школа должна не только расширить кругозор подростков, но учить решать жизненные

проблемы, одной из которых является профессиональное самоопределение. Подростку недостаточно только владеть ситуацией на рынке труда, важно понимать свои способности, личные желания и сделать самостоятельный выбор будущей профессиональной деятельности.

При исследовании двух групп подростков, условно разделенных по критериям «идущих на риск» и «не идущих на риск», установлено, что подростки первой группы имеют средние значения по всем шкалам компонентов жизнестойкости (жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска). Наибольшее количество учащихся с высокими значениями компонентов жизнестойкости зафиксировано по шкале принятие риска, что означает готовность действовать на свой страх и риск, не имея гарантий успеха, активное усвоение знаний из опыта и их использование. Показатели подростков второй группы по данной шкале ниже, по шкале вовлеченности стремится к нулю. По данной шкале наибольшее количество низких значений у подростков и первой и второй групп. Человек с низким уровнем вовлеченности не получает удовольствие от своей деятельности, порождает чувство отвергнутости и ощущения себя «вне» жизни [21].

Исследования, результаты корреляционного анализа позволили сделать вывод о взаимосвязи жизнестойкости с эмоциональной сферой личности подростков. Вовлеченность подростка в интересную для него деятельность, которая для него значима, готовность рисковать и убежденность в том, что из всего, что происходит в жизни можно извлечь опыт и знания, позволяет меньше внимания обращать на свое эмоциональное состояние, анализировать испытываемые чувства. Преодолевая трудности и контролируя свою жизнь, подросток также меньше внимания обращает на свое эмоциональное состояние. Чем выше стойкость к невзгодам и трудностям, тем меньше развит у подростка внутренний эмоциональный интеллект и в сложных жизненных ситуациях подросток чаще действует под влиянием эмоций, не осознавая их и не управляя ими. С низким уровнем социального эмоционального интеллекта

подростку трудно понять собеседника, проявить эмпатию, быть открытым в отношениях с окружающими [15].

Подростковый период характеризуется формированием самосознания, взглядов на жизнь и личностных смыслов. Проявляется тенденция к самостоятельности и негативные проявления в отношениях со взрослыми. Из объекта воспитания подросток постепенно становится субъектом своего развития. Критический подростковый возраст осложняется для современных подростков множеством неблагоприятных и стрессогенных факторов, которые могут сформировать негативные зависимости, социальную беспомощность, потребительское поведение, вызвать ухудшение здоровья. Противостоять данным факторам позволяет развитая жизнестойкость, которая характеризуется высокой адаптивностью, независимостью, стремлением к достижениям, саморегуляцией.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве, подростковом возрасте и могут быть развиты в более позднем возрасте. На развитие жизнестойкости подростков влияют взаимоотношения с родителями, атмосфера образовательного учреждения, средства массовой информации, занятия спортом, макросоциальные условия жизни, профессиональное самоопределение, развитость эмоционального интеллекта.

1.3. Методы развития жизнестойкости подростков

К актуальным задачам подросткового периода относятся отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности, определение своего места среди сверстников в референтной группе и установление новых эмоциональных отношений с ними, профессиональное самоопределение, осознание своего предназначения. Для решения данных возрастных задач подростки используют конструктивные или неконструктивные стратегии поведения. Конструктивные модели поведения позволяют усилить себя как субъекта собственной жизни и преодолеть сложные обстоятельства,

неконструктивные не позволяют устранить причины проблем и создают иллюзорное ощущение относительного благополучия.

Жизнестойкость является важным личностным ресурсом социально – психологической адаптации и позволяет успешно справляться со стрессом. Исследования указывают на то, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в ходе онтогенеза, в ходе социализации. Таким образом, роль в формировании жизнестойкости играет семья и организация образовательного процесса. Подростковый период является сензитивным периодом формирования структурных компонентов жизнестойкости. Для развития данных компонентов, можно использовать тренинговую работу, целью которой станет осознание жизненных стрессоров, формирование конструктивных стратегии совладающего поведения, личностных ресурсов и личностной гибкости при решении жизненных проблем, а также развитие рефлексивных способностей. Тренинговая работа может положительно повлиять на развитие общего уровня жизнестойкости подростков и ее компонентов за счет создания благоприятной среды, где каждый участник может осознать свои отрицательные и положительные качества и проработать свои проблемы.

Одной из программ, направленных на формирование жизнестойкости подростка, является программа «Точка опоры», разработанная Н.Ю. Козыревой и О.И. Захаровой. Программа реализуется в форме социально - психологического тренинга.

Программа помогает подросткам развить и усилить собственное «Я», позволяет сформировать внутренние ресурсы для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами, позволяющими подросткам взаимодействовать с социумом гармонично. Программа ориентирована на подростков 13-16 лет, которые имеют проблемы социальной адаптации, из неблагополучных или внешне благополучных семей, но столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, искажающей процессы социализации и социальной адаптации.

К задачам, позволяющим достичь цели программы, относятся: развитие коммуникативных навыков, формирование навыков самопознания, обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций, осознание личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения, создание условий для определения жизненных целей и самоопределения.

Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 20 часов (1 раз в неделю по 2 часа), которые включены в три блока.

Первый блок «Сплочение и доверие» (1-5 -е занятия): «Знакомство», «Контакт», «Учимся слышать и понимать друг друга», «Сплочение и доверие», «Мы-команда».

Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций» (6-7-е занятия): «Конфликт», «Без масок».

Третий блок «Жизненные ценности и перспективы» (8-19-е занятия): «Ценности и последствия», «Жизненные перспективы».

Итоговое занятие.

Для снятия накопившегося напряжения и лучшего усвоения знаний, умений и навыков, получения обратной связи об эффективности работы, предусмотрено чередование видов деятельности, каждое занятие имеет свою структуру: приветствие, начало работы, разминка, работа по теме, завершение занятия, прощание.

Численность группы 12-16 человек. Актуальность групповой работы с подростками заключается в следующем:

1. Подросткам придает сил осознание того, что их переживания или опыт понятны другим, их сверстники испытывают схожие переживания и понимают сложность проходимого ими в настоящий момент периода.

2. Руководство взрослого в группе создает атмосферу безопасности, способствует развитию у участников чувства уверенности в себе и в то же время, предоставляет независимость, возможность действовать собственными силами. В группе можно проработать вопросы зависимости и независимости.

3. Негативный опыт взаимодействия подростка со значимыми взрослыми может быть нивелирован работой в группе, снижающей дискомфорт благодаря расположению сил, разряжающих чувство страха и недоверия.

4. Группа не позволяет не учитывать точки зрения других участников, противостоит подростковому эгоцентризму.

5. В группе возможно приобрести и отработать новые теоретические и практические социальные навыки. Техники работы в группе учат чувствовать себя уверенно, контролировать или менять эмоции, успешно включаться в групповую дискуссию. Ребята усваивают правила поведения в обществе.

6. Под руководством взрослого подростки приобретают навыки уверенного поведения, получают одобрение сверстников. Между участниками может возникать привязанность, самооценка повышается.

Для того, чтобы занятия в группе стали личностно значимыми для участников, авторы программы руководствовались следующими положениями:

- смысловая целостность занятий;
- включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
- динамичность, увлекательность упражнений и методик; -разнообразие методов работы.

Для успешной реализации программы наиболее эффективным будет участие двух педагогов-психологов в качестве ведущих группы, а также комплектация групп участниками близкими по возрасту. Для групповой работы необходим просторный кабинет, требования к материально-технической базе минимальны (бумага, карандаши, ручки, краски).

Для контроля эффективности программы используются: метод наблюдений, психологическая беседа, интервью, психологические тесты.

Результатами участия в программе можно считать: наличие навыка самопознания, осознание личностных ценностей, наличие жизненного плана,

сформированность навыков общения и конструктивного решения конфликтов, навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, усиление жизненных ресурсов, позволяющих более позитивно воспринимать будущее, способность брать ответственность за свое поведение [41].

Тренинг жизнестойкости С. Мадди был разработан с основой на предположение о том, что жизнестойкость, как система убеждений, не является врожденной, а приобретается в течение жизни, следовательно может быть развита. С учетом того, что жизнестойкость конструкт гипотетический, С. Мадди допускает косвенное воздействие на ее развитие социальной поддержки, трансформационного совладания и практик здоровья.

Тренинг преследует две основные цели:

1. Совладание со стрессовыми ситуациями, нахождение путей активного разрешения проблем и достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств.
2. Углубление самовосприятия включенности, контроля и принятия риска за счет постоянного использования обратной связи.

Первоначальный вариант тренинга жизнестойкости был ориентирован на применение способов жизнестойкого преодоления и жизнестойкого отношения к конкретным проблемам, проводился в группах по 6-8 человек, длился 15 часов, включал в себя три основные техники:

1. Реконструкция ситуаций. Техника заключается в воображении и разрешении проблемы. Необходимо определить какая ситуация является стрессовой и рассмотреть ее в расширенной перспективе. Реконструкция ситуации позволяет обучающемуся узнать о формируемым им самим скрытых допущениях, которые определяют, насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые и каким образом возможно улучшить ситуацию. Рассматривались лучшие и худшие альтернативы ситуации.

2. Фокусирование. Техника была разработана Ю. Дженлином и направлена на поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций, особенно

мешающих принять решение, путем обращения к «внутреннему смыслу». Достижение эмоционального инсайта, позволит обратить стрессовые ситуации в возможности.

3. Компенсаторное самосовершенствование. При невозможности трансформировать ситуацию, акцент делается на другой проблеме, связанной с данной, ее решение позволит уделить внимание тому, что можно изменить.

Также дополнительно на начальных этапах тренинга применялся метод парадоксальной интенции В. Франкла.

Тренинг состоял из трех основных этапов:

1. Первая сессия. Определение стрессовых обстоятельств, требующих разрешения.

2. Вторая, третья, четвертая сессии. Применение техник, стимулирующих воображение.

3. Пятая, шестая, седьмая сессии. Формирование перспективы и понимания для разработки плана действий, трансформирующих стрессовые обстоятельства в благоприятные, а также выполнение домашнего задания, цель которого, применение полученных навыков и обсуждение результатов.

Позже, в тренинг были добавлены упражнения, направленные поиск и получение социальной поддержки в ситуации стресса, как в семье, так и на рабочем месте. Обучение навыкам саморегуляции: применение техник релаксации, мониторинга своего физического состояния, регулирование дыхания, владение техниками медитации, визуализации. Поддержание здорового образа жизни: навыки правильного питания, поддержание уровня сахара в крови, тренировка сердечно – сосудистой системы, контроль веса и физическая активность.

При планировании трудных шагов и активной социальной поддержке, происходит процесс обучения трансформационному совладанию. Метод обратной связи используется при наблюдении за собой, со стороны других и в результате взаимодействия со стрессовыми обстоятельствами.

Позже, тренинг жизнестойкости были совмещены С. Мадди с практиками здорового образа жизни и социальной поддержки, за счет групповой работы. Данная программа повышения жизнестойкости была названа им Hardiness Enhancing Lifestyle Program – HELP и включала: обучение расслаблению, правильному питанию, совладанию с помощью техник решения проблем и эмоционального инсайта, обучение навыкам общения, физические упражнения, контроль вредных привычек и предупреждение рецидива. По мнению автора, данная программа эффективна как для пациентов, которые имеют некоторые недуги, в случаях риска заболевания, а также с профилактической целью.

Тренинг жизнестойкости С. Мадди «HELP» может быть реализован в форме программы, адаптированной для общеобразовательных учреждений и использоваться для работы с подростками [18].

Как пример программы развития жизнестойкости, стоит рассмотреть программу «Шаг в будущее», которая была разработана для формирования у школьников позитивного отношения к себе и миру, как условие профилактики экстремистских настроений, аддиктивного, суицидального, аутического поведения.

Целью программы является формирование у подростков позитивного отношения к себе, миру, школе, предложены варианты подходов к созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды, формирующей ценность жизни, жизнестойкость. Формирование у подростков установки на позитивное отношение к себе и миру позволяет предупредить деструктивное поведение и сформировать устойчивое мировоззрение на основе позитивных идеалов, традиций, морально – этических ориентиров. Такое эмоциональное состояние будет способствовать успешной социализации и успешному обучению подростка, позволит избежать тяжелых переживаний: обиды, зависти, ненависти, раздражения и т.п. Позитивное отношение к себе и миру позволяет быть устойчивым к социальному давлению и сформировать непримиримую позицию ко всем видам деструктивного поведения.

Не меньшую роль в формировании отношений с миром в целом играет образовательная среда, которая должна быть давать школьнику ощущение безопасности, создавать условия для его полноценного развития, помогать формировать веру в себя, настойчивость и целеустремленность. Имея позитивное отношение к школе, ученик лучше справляется с трудностями школьной жизни. Испытывая радость, успех, заботу, воодушевление, ребенок переносит такое восприятие и на другие периоды своей жизни. Жизнеутверждающая атмосфера школы способствует росту, развитию, жизни ребенка.

Программа предусматривает выстраивание профилактической работы в образовательной организации, но комплексна и рассчитана на вовлечение всех субъектов образовательных отношений: обучающихся, педагогов, родителей. Большое внимание уделено профилактической работе с обучающимися, предложены три занятия в форме «антиурока» - интерактивного занятия с элементами социально-психологического тренинга. Формат «антиурока» предполагает выход за предметные рамки и создает условия для становления экзистенциальных ценностей подрастающего человека, на занятии подростки не только получают новую информацию, но и могут делиться мнениями, обсуждать некоторые темы, дискутировать. К просмотру предложены фрагменты видео, которые облегчают восприятие информации и включают различные репрезентативные системы участников. Обсуждение этих видео способствует более полному погружению участников в тему занятия, быстрее интериоризировать знания в личный опыт, преодолев психологические барьеры.

К задачам занятий относятся: сохранение позитивной Я-концепции подростков в ситуации фрустрации, формирования у них навыка преодоления трудностей, умения находить социальную поддержку. Как мотивационно – ценностный компонент в формировании позитивного отношения к себе и к миру, способствующий профессиональному определению, рассматривается в предложенной программе профориентация. Профессиональное

самоопределение является важной частью социализации. Показателями мотивационно – ценностного компонента выступают формирование активной социальной позиции, высокой мотивации достижения успехов, стремления к профессиональному выбору, склонность к самопознанию и саморазвитию, которые реализуются через воспитательно – образовательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися.

Четвертое занятие организовано в форме профориентационной игры и ориентировано на поддержание у подростков позитивного отношения к себе в будущем путем формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса.

Предложенные занятия могут быть дополнены диагностическими мероприятиями, определяющими уровень сформированности позитивного отношения к себе и миру у подростков. Рекомендовано использовать две методики: личностный опросник Пирса - Харриса в модификации А.М. Прихожан и анкету удовлетворенности учащихся школьной жизнью А.А. Андреева.

Не менее важную роль в формировании жизнестойкости играет семья. Если на примере своих родителей ребенок видит, что трудности можно преодолеть, атмосфера семьи доброжелательная, есть доверие, радость, творчество, поддержка и взаимопомощь, то базис жизнестойкости ребенка будет успешно заложен.

Для работы с родителями предложен вариант интерактивного родительского собрания, направленного на повышение родительской компетентности и их осознанности в вопросах позитивного отношения к себе и миру. Собрание ориентировано на создание доверительной обстановки, родителям предлагаются вопросы, которые заставляют задуматься и соотнести свой опыт с предложенной информацией, а также упражнения. Предлагаемое мероприятие призвано донести до родителей важность вклада семьи в жизнестойкость ребенка, настроить родителей на более осознанный подход к атмосфере в семье, познакомить с простыми техниками развития позитивного

реализма как здорового стиля мышления, который родители могут передать детям. Родительское собрание также можно отнести к элементам общей и первичной профилактики всех видов деструктивного поведения.

В программе также предусмотрена работа с педагогическим коллективом, которому предлагаются различные способы создания жизнеутверждающей атмосферы. Создаваемая образовательная среда существенным образом влияет на подростков и должна нацеливать их на жизнелюбие, жизнерадостность и преодоление трудностей. Педагогам предлагается деловая игра «Школа радости».

Для родителей и педагогов также дополнительно предлагается диагностика: анкета для учителей удовлетворенности учащихся А.А. Андреева и опросник Пирса - Харриса в модификации А.М. Прихожан для родителей [50].

Несмотря на то, что жизнестойкость является залогом психологического благополучия и здоровья личности, компоненты жизнестойкости не являются врожденными и их возможно развить, в современной науке достаточно подробно исследованы факторы развития жизнестойкости подростков, в настоящее время разработано ограниченное количество программ ее развития.

Выводы по первой главе

В достаточно непростых условиях жизни современного подростка, где он испытывает постоянное воздействие стрессогенных факторов, давление пространства с избыточной насыщенностью информацией и неопределенность, актуальным остается изучение жизнестойкости, благодаря которой возможно успешно преодолеть трудности, противостоять воздействию стрессогенных факторов, адаптироваться и эффективно использовать свои возможности.

До настоящего времени в психологической науке не сформулировано единого определения жизнестойкости, на разных этапах изучения данного

феномена применялись различные термины: «жизнетворчество» и «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «вера, противостоящая страху» (С. Кьеркегор) «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «мужество быть» (П. Тиллих), «зрелость» (С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

Впервые термин *hardiness* - «выносливость», «устойчивость», «закаленность» был предложен С. Кобейса и С. Мадди как паттерн, структура установок и умений, которые позволяют преобразовать изменения, вызванные стрессом, в новые возможности, совладать со стрессом и сохранить здоровье. Д.А. Леонтьевым был предложен перевод термина *hardiness* как «жизнестойкость». Важно отметить, что жизнестойкость не прием и не алгоритм действия, а черта личности, которая позволяет противостоять трудностям и личностно расти. Отечественные психологи рассматривают жизнестойкость с различных точек зрения и как черту личности, и как проявление интегральной индивидуальности, и как психологическое свойство, систему установок, ресурс, критерий психического развития, а также фактор защиты и развития. Жизнестойкость С. Мадди — это конструкт, состоящий из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Вовлеченность предполагает убежденность в том, что в настоящем моменте можно найти что-то стоящее и интересное. Контроль – понимание того, что имея или получая ресурсы можно справиться с имеющимися проблемами, уверенность в том, что борьба имеет смысл. Принятие риска - убежденность человека в том, что получаемый опыт, как позитивный, так и негативный, способствуют развитию.

Подростковый период в психологии считается критическим. Обучение продолжает оставаться ведущей деятельностью, возникает деятельность общения, установления интимно-личностных отношений между подростками. Формируются личностные смыслы и взгляды на жизнь, мировоззрение, политическая позиция.

Современный подросток живет в окружении стрессогенных факторов, низкая жизнестойкость приводит к дезадаптации, возникновению негативных зависимостей, отсутствию устойчивой системы личностных ценностей.

Для жизнестойких подростков характерна способность легко преодолевать жизненные трудности и приспосабливаться к ним. Такие подростки независимы, самодостаточны, осознают себя как автономную индивидуальность, имеют внутренний контроль над собой. Они легко воспринимают сигналы от окружающих, понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей, других взрослых, переходят от одного занятия к другому, доводя дело до логического завершения.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что жизнестойкость возможно развить и подростковый период является для этого сензитивным периодом. Установлено, что на развитие жизнестойкости подростка влияет ряд внутренних и внешних факторов: врожденная уязвимость, состояние здоровья, мотивация, трудоспособность образ жизни, уровень эмоционального интеллекта, атмосфера в семье, детско – родительские отношения, атмосфера и взаимоотношения в образовательном учреждении, средства массовой информации, макросоциальные условия жизни.

Для психологического благополучия и здоровья личности, которых С. Мадди считал маркерами общего психологического здоровья, высокого уровня развития жизнестойкости, подростку важно: уметь ставить цели и задачи, моделировать образ будущего, понимать себя, свою деятельность, использовать активные и просоциальные стратегии преодоления жизненных трудностей, искать социальную поддержку, уметь проявлять волевые усилия, подчинять свое поведение и психическую деятельность общепринятым способам разрешения трудной жизненной ситуации, заниматься активными видами спорта, развивать самоуважение, чувство юмора, эмпатию, оптимизм. Необходимо понимать свои способности, личные желания и сделать самостоятельный выбор будущей профессиональной деятельности.

Так как семья и образовательная среда существенным образом влияют на формирование личности подростка, необходимо рассматривать их как условия формирования жизнестойкости и проводить работу, позволяющую устранить негативные проявления с их стороны и максимально эффективно использовать положительное воздействие. Происходящие процессы в семье могут стимулировать или тормозить формирование жизнестойкости подростков. Для успешного развития жизнестойкости необходима гармоничность семейного воспитания, теплые, конструктивные, поддерживающие и доброжелательные отношения между членами семьи. Образовательная среда, в свою очередь, должна быть жизнеутверждающей: давать ощущение безопасности, создавать условия для полноценного развития подростка, помогать сформировать веру в себя, настойчивость, целеустремленность.

Существующие программы развития жизнестойкости позволяют развить необходимые компоненты жизнестойкости путем осознания жизненных стрессоров, формирования конструктивных стратегий совладающего поведения, развития рефлексии и гибкости. Подросткам предлагаются занятия, целью которых является развитие коммуникативных навыков, осознание личностных ценностей, ответственности за свое поведение, создание условий для определения личностных задач, позитивного отношения к себе и миру, формирование умения противостоять социальному давлению, быть непримиримым ко всем видам деструктивного поведения, находить поддержку, иметь стремление к профессиональному выбору.

Помимо тренинговых занятий на развитие компонентов жизнестойкости может быть использован диагностический инструментарий, позволяющий определить уровень жизнестойкости, также следует обратить внимание на то, что некоторые программы предлагают работу не только с подростками, но и с родителями и педагогическим коллективом.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью определения оснований для разработки программы развития жизнестойкости подростков, было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса ГБПОУ «Озерский технический колледж» (Челябинская область) в количестве 52 человек в возрасте 16-17 лет.

Исследование было проведено в ноябре-декабре 2023 года. Опросы проходили в течение двух дней в первой половине дня. Исследование занимало 40 минут, проводилось в привычных для обучающихся условиях – в учебных классах.

Для достижения поставленной цели и задач были использованы следующие методики:

- 1) Тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- 3) Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников);
- 4) Шкала Я -концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Cocsept Scale, адаптация А.М. Прихожан)

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

В работе была использована адаптированная русскоязычная версия опросника Сальваторе Мадди «Hardiness Survey». С. Мадди считает жизнестойкость системой представлений о себе и о мире и включает в себя три

автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Если данные компоненты и жизнестойкость выражены, человек может совладать со стрессом, преодолеть возникающее внутреннее напряжение и воспринимать такие ситуации менее значимыми, быть активным и гибким. Невыраженность компонентов жизнестойкости, в свою очередь, может указывать на уязвимость к переживаниям стресса и депрессивности. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой состоит из 45 пунктов, содержащих три шкалы опросника из прямых и обратных вопросов. При обработке прямых вопросов баллы присваиваются по схеме: 0 - «нет», 1- «скорее нет, чем да, 2 – «скорее да, чем нет», 3-«Да». При обработке обратных вопросов наоборот: 0 – «да», 1-«скорее да, чем нет», 2 – «скорее нет, чем да», 3 – «нет». После перевода ответов в баллы, показатели (контроль, вовлеченность, принятие риска) суммируются. Показатель жизнестойкости высчитывается как сумма трех других показателей, так как является интегральным показателем. Нормы по показателям:

Показатель общей жизнестойкости:

Высокий уровень - 90 и более баллов

Средний уровень - 72-89 баллов

Низкий уровень - менее 72 баллов

Вовлеченность:

Высокий уровень - 42 и более баллов

Средний уровень - 34-41 баллов

Низкий уровень - менее 34 баллов

Контроль:

Высокий уровень - 33 и более баллов

Средний уровень - 25-32 баллов

Низкий уровень - менее 25 баллов

Принятие риска:

Высокий уровень - 16 и более баллов

Средний уровень - 12-15 баллов

Низкий уровень - менее 12 баллов [18]

Шкала удовлетворенностью жизнью (Satisfaction With Life Scala, SWLS) (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Краткий скрининговый опросник предложенный E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin адаптирован Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним. Отражает рефлексивно-оценочные компоненты, позволяет измерить актуальное субъективное благополучие человека и выявить эмоциональное отношение человека к своей жизни в целом. Общее представление человека о психологическом комфорте –«жизненная удовлетворенность» включает в себя: интерес к жизни, как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении целей; согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями; положительную оценку собственных качеств и поступков; общий фон настроения. Состоит из пяти утверждений в которых респонденты выражают согласие по семибальной шкале: 1 балл - «совершенно не согласен», 2 балла - «не согласен», 3 балла - «немного не согласен», 4 балла - «неопределенно (и согласен и не согласен)», 5 баллов - «немного согласен», 6 баллов – «согласен», 7 баллов - «совершенно согласен». Полученные баллы суммируются. Количество баллов показывают степень удовлетворенности жизнью: в высшей степени доволен, результата намного выше среднего -30-35 баллов; очень доволен, результат выше среднего -25-29 баллов; более-менее доволен, средний результат -20-24 балла; слегка недоволен, результат ниже среднего – 15-19 баллов; недоволен, результат явно ниже среднего – 10-14 баллов; очень недоволен, результат намного ниже среднего -5-9 баллов [29].

Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников)

Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз - 2» позволяет выявить признаки личностных нарушений и оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Анализ ответов позволяет уточнить некоторые сведения биографии, особенности поведения, состояния

психической деятельности человека в различных ситуациях. Испытуемые дают ответы «да» или «нет» на 86 вопросов. Результаты выражены количественным показателем в баллах. Результаты обрабатываются с помощью специальных «ключей». За соответствие ответа с ключом назначается один балл. Обработка результатов начинается со шкалы искренности, которая позволяет оценить достоверность ответов. 10 баллов и более указывают на неискренность ответов и использовать далее данные анкеты не рекомендуется. Затем производится подсчет количества совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. Полученные данные интерпретируются по таблице «Шкала НПУ», по 10 балльной шкале и выявляют уровень НПУ: «высокий» - 9-10 баллов, «хороший» 6-8 баллов, «удовлетворительный» - 3-5 баллов, «неудовлетворительный» - 0-2 баллов. [27].

Шкала Я - концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан)

Шкала Я-концепции для детей предусмотрена для испытуемых 12-17 лет, состоит из бланков для мальчиков и для девочек. Позволяет оценить отношение подростка к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе. Вариант дополнен шкалой социальной желательности. Результаты испытуемого могут искажаться под влиянием тенденции давать социально желательные ответы. Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом. Если по этой шкале получено 7 и более баллов, к результатам теста стоит подходить с осторожностью. Варианты ответов на вопросы: «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно», «неверно». Результаты «верно», «скорее верно, чем неверно» объединяются и в ключах рассматриваются знаком «+», результаты «скорее неверно, чем верно», «неверно» объединяются и в ключах обозначаются знаком «-». Затем подсчитывается суммарный балл, который характеризует общую удовлетворенность собой, позитивность

самоотношения. Результаты сопоставляются с ключом, записываются в графе «сырой балл», затем переводятся в стенограммы, в соответствии с которыми, определяется уровень самоотношения. Уровней самоотношения пять: 1 уровень - очень высокий уровень самоотношения; 2 уровень – высокий уровень соответствующий социальному нормативу; 3 уровень – средний уровень самоотношения; 4 уровень – низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения; 5 уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно - высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения. Группа риска.

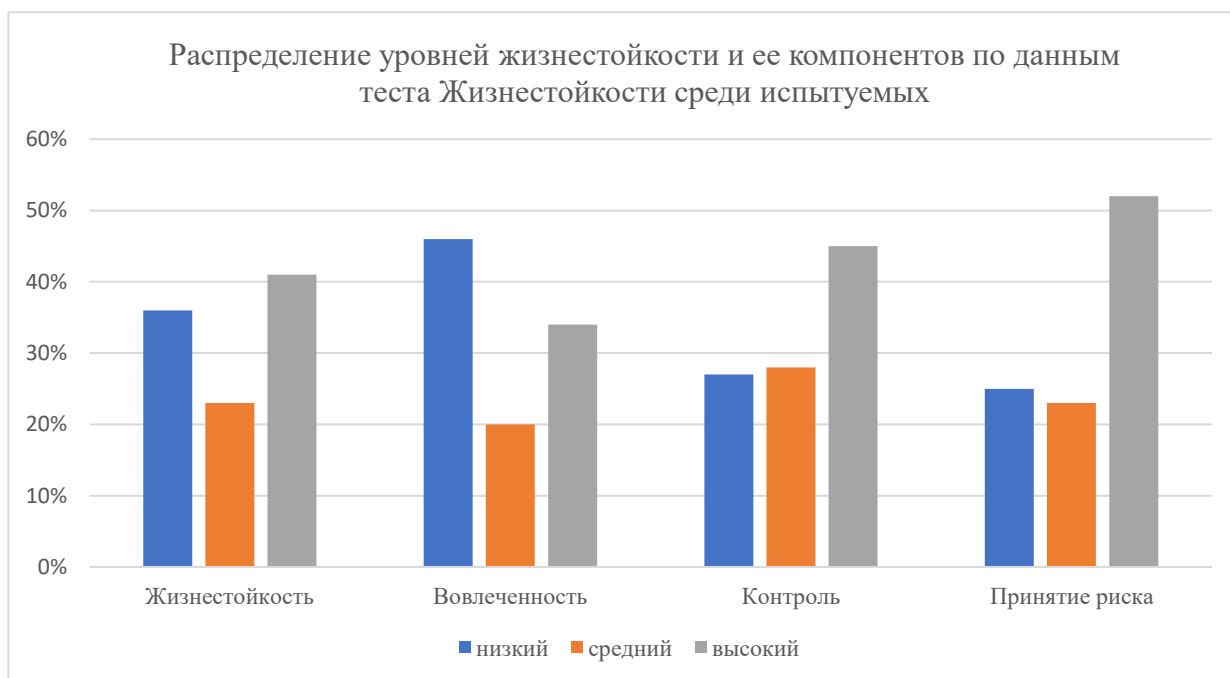
Также подсчитываются баллы по отдельным факторам. При совпадении с ключом, засчитывается один балл [32].

Обратимся к результатам первичной диагностики жизнестойкости, Я - концепции, нервно-психической устойчивости, удовлетворенности жизнью нашей выборки.

Результаты диагностики жизнестойкости подростков представлены на диаграмме 1. Результаты, полученные по методике определения жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) позволяют сделать вывод о том, что у 40 % испытуемых высокий уровень жизнестойкости, у 24% - средний уровень, у оставшихся 36% уровень жизнестойкости низкий.

Таким образом, 64 % обучающихся колледжа имеют возможность успешно справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в период обучения и в повседневной жизни. Они уверены в том, что смогут преодолеть трудности, готовы рисковать, понимая, что могут не иметь положительного результата своих действий, но приобретут новые знания и опыт. Они получают удовольствие от того, чем занимаются, даже, если эта деятельность рутинна. Остальные 36%, имеющие низкий уровень жизнестойкости, ранимы и тяжело преодолевают трудности. Характеризуются повышенной тревожностью, необщительностью, неудовлетворенностью своей жизнью. Не верят в собственные силы, склонны к фатализму. Не задумываются о будущем.

Распределение уровней жизнестойкости и ее компонентов



Это позволяет сделать вывод о том, что большинство испытуемых с низким уровнем вовлеченности не имеют удовлетворенности от выполняемых дел, пассивны, считают свою деятельность бессмысленной, не завершают начатых дел по причине отсутствия упорства, ощущают себя «вне» жизни, могут менять свои планы в зависимости от обстоятельств.

Высокий уровень контроля выявлен у 44%, средний - у 29%, низкий – у 27% испытуемых подростков. Испытуемые с высоким уровнем контроля убеждены, что борьба позволяет им повлиять на результат происходящего, даже без гарантии успеха. Они ощущают, что сами выбирают свой путь, свою деятельность. Те, кто имеет низкий уровень контроля ощущает чувство собственной беспомощности.

У большинства испытуемых – 52% выявлен высокий уровень принятия риска. Низкий уровень принятия риска выявлен у 25%, средний – у 23%. Подростки с высоким уровнем принятия риска убеждены, что случается с ними, их развивает, даже, если опыт был негативным. Они готовы рисковать, действовать, не имея гарантий успеха. Также они готовы воплощать самые смелые идеи и готовы к неожиданностям. Те, кто имеет низкий уровень

принятия риска, стремятся к спокойной жизни, не любят резкие перемены, иногда сожалеют о прошлом.

Чем выше показатели компонентов жизнестойкости, тем проще подростку справиться с трудностями, адекватно их воспринимать.

Следовательно, с обучающимися, имеющими низкий уровень жизнестойкости, которые тяжело преодолевают трудности, имеют низкий уровень вовлеченности, пассивны, не видят смысла в своей деятельности, а из-за низкого уровня контроля ощущают себя беспомощными, не готовы рисковать ради получения нового опыта, необходима работа, направленная на развитие жизнестойкости.

Анализ результатов степени удовлетворенности жизнью, проведенный по методике Шкала удовлетворенностью жизнью адаптированной Е.Н. Осиным, Д.А. Леонтьевым представленный на диаграмме 2, позволил сделать вывод о том, что в высшей

Диаграмма 2

Распределение степеней удовлетворенности жизнью



степени довольных своей жизнью выявлено 11% испытуемых. Очень довольны жизнью - 29%, более-менее довольны своей жизнью - 27%, слегка недовольны – 21%, недовольны жизнью -8%, очень недовольны – 4%.

Подростки, имеющие высокий общий уровень удовлетворенности жизнью, имеют выраженное субъективное восприятие жизненных обстоятельств, как складывающихся благополучно, что для них важнее, чем соответствие жизни субъективному идеалу. Имеют более высокий интерес к жизни, более решительны, положительно оценивают свои качества и поступки, имеют повышенный общий фон настроения. Те, кто имеет более низкие показатели удовлетворенности жизнью склонны довольствоваться тем, что имеют в настоящий момент, испытывают страх перед переменами или считают, что при возможности начать жизнь сначала, не смогли бы жить лучше, чем сейчас.

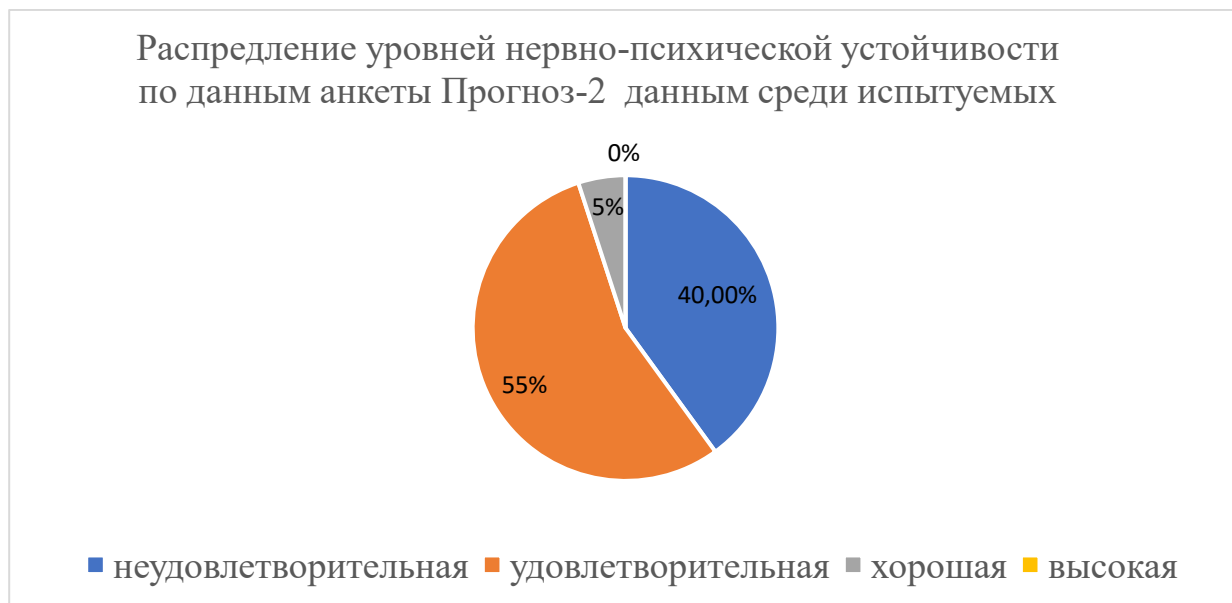
Таким образом, шкала удовлетворенности жизнью измеряет соответствие обстоятельств жизни ожиданиям индивида и отражает степень внутренней гармонии и психологической удовлетворенности. Степень удовлетворенности жизнью существенно определяет поведение, поступки и деятельность человека. Низкий уровень удовлетворенности жизнью бывает связан с социальной незрелостью или чувством социальной невостребованности. Часто такие подростки не принимают себя, слишком самокритичны, испытывают трудности при построении отношений с другими людьми. Безусловно, такое положение препятствует успешной самореализации подростков и также требует развивающей психологической работы с ними [24].

Анализ результатов исследования нервно - психической устойчивости (НПУ), проведенные по методике Прогноз - 2, разработанной В.Ю. Рыбниковым, которые представлены на рисунке 3, позволил сделать выводы о том, что высокого уровня нервно-психической устойчивости у испытуемых не обнаружено. Хорошая нервно-психическая устойчивость выявлена только у 5 % испытуемых. У большинства испытуемых – 55%

подростков нервно - психическая устойчивость удовлетворительная, неудовлетворительная выявлена у 40%.

Диаграмма 3

Распределение уровней нервно-психической устойчивости



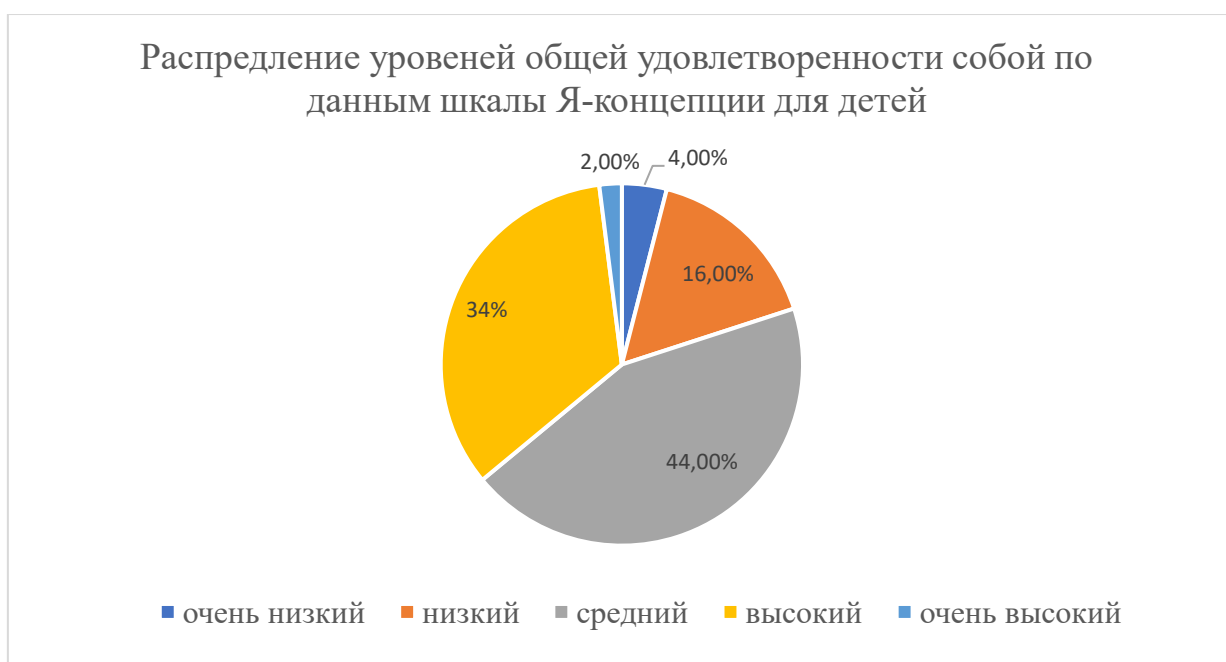
Испытуемые с хорошей степенью нервно-психической устойчивости имеют низкую вероятность нервно-психических срывов, адекватную самооценку и оценку окружающей действительности. При значительных физических и эмоциональных нагрузках, в экстремальных ситуациях, у них возможны единичные, кратковременные нарушения поведения. Те, чья нервно-психическая устойчивость удовлетворительная, в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, могут допускать неадекватное поведение, самооценку и (или) восприятие окружающей действительности. Лица с неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью склонны к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках [40].

Так как низкая нервно-психическая устойчивость снижает функциональное состояние организма, что может проявляться в тревожности, снижении качества жизни, ухудшением субъективного состояния, необходима работа по ее повышению.

Анализ результатов исследования Я - концепции подростков, проведенных по методике Шкала Я - концепции для детей, адаптированной А.М. Прихожан, представленный на диаграмме 4, показал, что большая часть испытуемых имеет средний уровень общей удовлетворенности собой – 44% подростков. Высокий уровень общей удовлетворенности собой, соответствующий социальному нормативу выявлен у 34 % испытуемых, очень высокий у 2 % респондентов. Низкий уровень у 16 %, очень низкий – у 4 %.

Диаграмма 4

Распределение уровней общей удовлетворенности собой



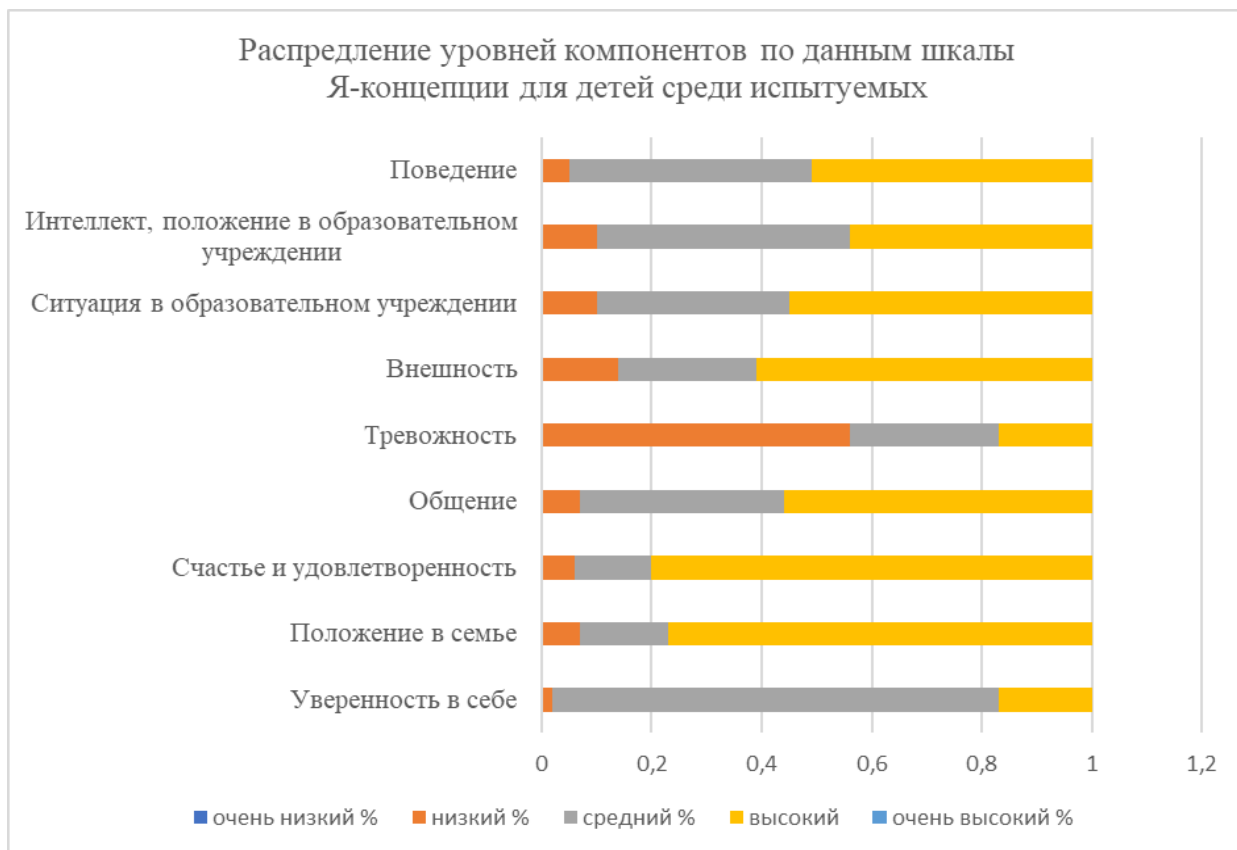
По результатам диагностики можно сделать вывод о том, что у большинства подростков адаптивные формы самоотношения, они имеют большую степень удовлетворенности собой и могут самоопределяться в позитивном ключе по отношению к себе. Очень высокий уровень самоотношения указывает на компенсацию, очень низкий свидетельствует о неадекватном самоотношении, снижении самоуважения и может приводить к социальной дезадаптации.

Также проанализированы факторы, определяющие уровень самоотношения: поведение; интеллект, положение в образовательной организации; ситуация в образовательном учреждении; внешность;

тревожность; общение; счастье и удовлетворенность; положение в семье; уверенность в себе. Результаты представлены на диаграмме 5.

Диаграмма 5

Распределение уровней компонентов по данным шкалы Я-концепции



Большая часть испытуемых оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых, относятся к нему реалистично. Важно учитывать, что поведение, рассматриваемое подростками как соответствующее требованиям взрослых, оценивается позитивно. Подросток, ориентированный в своем поведении на требования взрослых меньше ориентирован на какие-либо изменения, чтобы избежать негативного отношения к себе, может остановиться перед получением нового опыта.

Интеллект и положение в школе интерпретируется как уровень самооценки подростком своего интеллекта и школьной успешности. Имея высокие показатели данного фактора, подростки проявляют интерес к сфере субъективных переживаний и положительно относятся к тому, что находятся в

контакте с собой. Анализируя показатели самооценки подростком своего интеллекта и школьной успешности, следует ориентироваться на реальные показатели школьной успешности.

Показатели отношения к ситуации в школе позволяют сделать вывод о том, как подросток воспринимает образовательную среду: как благоприятную, как неблагоприятную, нейтрально.

Самооценка внешности подразумевает физическую привлекательность и физическое развитие, связанное с популярностью у сверстников. Подростку важно чувствовать себя привлекательным, в этом случае уровень позитивности Я-концепции растет.

Тревожность подростка выражается в чувстве волнения, переживания, беспокойства. Ожидая наступление какой-либо опасности или неблагоприятия, подросток испытывает дискомфорт, это чувство заставляет его искать новые пути решения проблем и позволяет быть готовым к получению нового опыта.

Уровень самооценки общения определяет умение общаться и быть популярным у сверстников. Умение общаться подразумевает ориентир на партнера по общению, фокусируя свое внимание на других, подросток может игнорировать свои чувства, переживания, желания.

Фактор счастье и удовлетворенность позволяет определить удовлетворенность своей жизненной ситуацией подростка. При высоком уровне подросток ощущает полное удовлетворение своей жизнью, при среднем относится к жизненной ситуации реалистично, при низком - переживает неудовлетворенность жизненной ситуацией.

Подростки, имеющие низкий уровень не уверены в себе, средний уровень - оценивают себя реалистично, понимая свои достоинства и недостатки, сильные и слабые стороны. Чрезмерно высокая самооценка часто имеет компенсаторно-защитный характер.

Так как Я-концепция выражает то, что индивиду известно о самом себе, каким он себя ощущает и представляет, является основой для всех

мотивированных действий, не является врожденной, а развита благодаря взаимодействию с окружающими людьми и размышлениям об этом взаимодействии, позитивную самооценку возможно развить. Положительная Я-концепция важна и необходима для развития личности и ее полноценной самореализации, следовательно подросткам с негативным представлением о себе, необходимы развивающие занятия по формированию положительной Я - концепции.

Определение связи Я концепции и жизнестойкости, и ее компонентов.

Для определения значимых связей между жизнестойкостью, удовлетворенностью жизнью, нервно-психической устойчивостью и Я - концепцией был применен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, полученные данные представлены в таблице 1.

Полученные данные корреляционного анализа взаимосвязи жизнестойкости с Я - концепцией, показывают, что в результате исследования установлена положительная высокая корреляционная связь между вовлеченностью и удовлетворенностью собой; установлены положительные заметные корреляционные связи между: жизнестойкостью и удовлетворенностью собой, жизнестойкостью и интеллектом и положением в школе, жизнестойкостью и ситуацией в школе, жизнестойкостью и счастьем и удовлетворенностью, жизнестойкостью и уверенностью в себе. Между вовлеченностью и интеллектом и положением в школе, вовлеченностью и ситуацией в школе, вовлеченностью и общением, вовлеченностью и счастьем и удовлетворенностью, вовлеченностью и уверенностью в себе. Также между контролем и удовлетворенностью собой, контролем и интеллектом, положением в школе, контролем и ситуацией в школе.

Положительные умеренные корреляционные связи установлены между: жизнестойкостью и поведением, жизнестойкостью и внешностью, жизнестойкостью и общением; вовлеченностью и поведением,

вовлеченностью и внешностью; контролем и счастьем, удовлетворенностью, контролем и уверенностью в себе. Между принятием риска и удовлетворенностью собой, принятием риска и интеллектом, положением в школе, принятием риска и ситуацией в школе, принятием риска и внешностью, принятием риска и общением, принятием риска и счастьем, удовлетворенностью, принятием риска и уверенностью в себе.

Отрицательные заметные корреляционные связи обнаружены между тревожностью и жизнестойкостью, вовлеченностью и контролем. Отрицательная умеренная корреляционная связь между тревожностью и принятием риска.

Выявлена положительная заметная связь между жизнестойкостью и нервно-психической устойчивостью, между жизнестойкостью и уровнем удовлетворенности жизнью.

Таблица 1

Корреляции между показателями жизнестойкости и Я - концепции у подростков (r_s коэффициент корреляции Спирмена)

Показатели	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Удовлетворенность собой	0,649*	0,707*	0,519*	0,459*
Поведение	0,403*	0,443*	0,300*	0,291
Интеллект, положение в школе	0,670*	0,683*	0,574*	0,453*
Ситуация в школе	0,520*	0,525*	0,558*	0,340*
Внешность	0,434*	0,459*		0,345*
Тревожность	-0,573*	-0,607*	-0,566*	-0,348*
Общение	0,471*	0,572*		0,391*
Счастье и удовлетворенность	0,515*	0,500*	0,428*	0,415*
Положение в семье				
Уверенность в себе	0,554*	0,545*	0,434*	0,434*

Нервно-психическая устойчивость	0,688*	0,654*	0,666*	0,542*
Удовлетворенность жизнью	0.528*	0.538*	0.438*	0.374*

Жизнестойкость представляет собой убежденность в возможности справиться с трудностями, преодолеть их, является системой убеждений о себе, о мире, об отношениях с этим миром. Следовательно, чем выше уровень самоотношения подростка, тем выше его уверенность в том, что трудности преодолимы и он способен с ними справиться.

Интеллект и положение в образовательной организации выражает самооценку интеллекта подростка и уровня его учебной успешности. Высокая оценка своего интеллекта и восприятие своей учебной деятельности как успешной, позволяет подростку быть уверенным в том, что при столкновении с трудностями он с ними справится.

Ситуация в образовательном учреждении свидетельствует о ее восприятии, которое может быть нейтральным, позитивным, или вызывать скуку, тревогу, неприязнь. Чем выше уровень жизнестойкости подростка, тем более позитивно относится подросток к образовательному учреждению. Благоприятная ситуация образовательного учреждения, позволяет подростку быть уверенным в том, что любые трудности преодолимы.

Счастье и удовлетворенность позволяет определить отношение к жизненной ситуации: полное ощущение удовлетворенности жизнью, реалистичное или имеется переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией. Высокий уровень жизнестойкости позволяет быть удовлетворенным своей жизненной ситуацией. Ощущение удовлетворенности жизнью дает уверенность в том, что трудности разрешимы, преодолимы.

Уверенность в себе позволяет понимать свои возможности и быть критичным к себе. Уверенность в себе и реалистичная самооценка позволяет ощущать уверенность в своих силах и возможностях справиться с трудностями.

Чем лучше к себе относится подросток, чем выше его уровень самоотношения, тем выше уровень его вовлеченности, возможность получать удовольствие от осуществляемой им деятельности.

Чем выше самооценка интеллекта и учебной успешности подростка, тем большее удовольствие он получает от собственной деятельности, ощущает, что мир к нему благосклонен. То, что происходит в его жизни интересно и является стоящим.

Удовольствие от собственной деятельности позволяет позитивно воспринимать ситуацию в образовательном учреждении, быть уверенным в себе, ценит происходящее.

Общение подразумевает популярность среди сверстников и умение с ними общаться. Удовлетворенность в сфере общения позволяет подростку ощущать себя принятым и быть удовлетворенным своей деятельностью.

Ощущение удовлетворенности жизнью позволяет почувствовать удовольствие от собственной деятельности и быть убежденным в том, что она интересна и не бессмысленна для подростка.

Уверенный в себе подросток реалистично оценивает себя, получает удовольствие от своей деятельности, считает, что она важна и интересна.

Положительное отношение к себе, создает уверенность в выборе своих действий, позволяет быть решительным для борьбы с трудностями и не чувствовать беспомощность.

Высокая самооценка интеллекта и учебная успешности позволяют подростку ощущать то, что результат зависит от его выбора и деятельности и он может на этот результат влиять.

Позитивное восприятие ситуации образовательного учреждения позволяет подростку самостоятельно выбирать свой путь и быть уверенным,

что борьба с трудностями и проявляемая им активность способна повлиять на результат.

При убежденности подростка в том, что его поведение соответствует требованиям взрослых, возникает уверенность в том, что он способен преодолеть возникающие трудности и справиться со стрессом.

Высокая самооценка своей физической привлекательности, убежденность в своей привлекательности у сверстников, позволяет быть уверенным в себе и убежденным, что с трудностями возможно совладать и преодолеть их.

Популярность среди сверстников, умение с ними общаться, удовлетворенность в общении позволяет чувствовать подростку то, что мир к нему благосклонен и отношение к миру и своему месту в нем позитивное.

Уверенность в том, что поведение соответствует требованиям взрослых, отношение к этому позитивно, создает уверенность в значимости деятельности, удовлетворенность при ее осуществлении, позволяет получить удовольствие от деятельности.

Высокая самооценка своей внешности и физической привлекательности, убежденность в своей популярности в среде сверстников, позволяет подростку почувствовать себя принятым в обществе и ощущать, что его деятельность интересна и имеет ценность.

Ощущение удовлетворенности жизнью подростком подкрепляет уверенность в том, что он влияет на свою жизнь и выбирает жизненный путь.

Уверенность в себе, реалистичная самооценка, понимание своих достоинств и недостатков, позволяют подростку быть уверенным в том, что он может выбирать свой путь и руководить своей деятельностью, чувствовать свою способность повлиять на происходящее.

Позитивное отношение к себе позволяет подростку рассматривать жизнь как необходимость приобретения опыта путем активных действий и принимать полученные знания независимо от того позитивен или негативен

данный опыт. Высокий уровень самоотношения дает уверенность и возможность действовать подростку на свой страх и риск.

Высокая самооценка интеллекта и школьной успешности подкрепляет уверенность подростка в необходимости рисковать, выходить из зоны комфорта ради нового опыта и новых знаний, позволяет не бояться негативного опыта, а быть убежденным, что и он способствует его развитию и получению знаний.

Ради получения новых знаний и опыта подросток готов рисковать, благодаря позитивному восприятию школьной ситуации, создающей у него уверенность в собственных силах.

Высокая оценка своей внешности, уверенность в своей физической привлекательности и популярности у сверстников позволяют подростку рисковать для получения опыта и новых знаний, рассматривать жизнь как способ приобретения нового опыта.

Удовлетворенность подростка в сфере общения, убежденность в своей популярности способствует активности и готовности к риску ради получения опыта и новых знаний, создает у подростка уверенность, что стремление к комфорту и безопасности обедняет жизнь.

Ощущение удовлетворенности жизнью подкрепляет уверенность человека в том, что все события его жизни способствуют его развитию, не зависимо от того негативен или позитивен данный опыт. Довольный своей жизнью подросток способен рисковать без гарантии на успех для обогащения своей жизни.

Уверенность в себе, реалистичная самооценка подростка способствует готовности рисковать и быть готовым к новому опыту, понимая то, что даже если он негативен, все равно ведет к развитию и получению новых знаний.

Эмоциональное неблагополучие в форме тревожности возникает в неопределенных ситуациях и выражается в ожидании неблагоприятного исхода развития событий. Тревожность может проявляться в форме беспокойства, нервозности, напряжения, уязвимости и бессилия перед угрозой

неудачи. Тревога как, страх социальной неудачи, может приводить к агрессии или стратегии избегания в качестве компенсаторного защитного механизма. Жизнестойкость, в свою очередь, позволяет решить проблему адаптации в обществе, ее развитость дает уверенность подростку в том, что в случае неблагоприятной ситуации он сможет ее преодолеть и разрешить. Чем выше стрессоустойчивость в сложной ситуации, и выше уровень жизнестойкости, тем ниже уровень тревожности.

Чем выше уровень удовольствия от собственной деятельности, тем ниже тревожность. Уверенность подростка в том, что он сам выбирает свою деятельность и путь, которая характерна для высокого уровня развития контроля, убежденность в том, что борьба влияет на результат происходящего позволяет не чувствовать тревогу и собственную беспомощность. Тревожность сдерживает подростка от рискованных действий, приводит к стремлению избегать ситуаций, которые позволяют приобрести новый опыт. Чем выше уровень принятия риска, тем меньше уровень тревожности.

Нервно-психическая устойчивость выражает отдельные признаки личностных нарушений и позволяет оценить вероятность возникновения нервно - психических срывов. Высокий уровень нервно-психической устойчивости способствует маловероятной возможности нервно-психического срыва в напряженной, экстремальной ситуации. Высокий уровень жизнестойкости указывает на убеждение в том, что со сложной ситуацией можно справиться, преодолеть ее. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше уровень нервно-психической устойчивости и меньше риск нервно-психического срыва. Высокий уровень вовлеченности дает возможность чувствовать удовольствие от осуществляемой деятельности и уверенность, что деятельность принесет что-то стоящее и интересное. В напряженных и экстремальных ситуациях высока вовлеченность позволит не допустить нервно-психического срыва. Высокий уровень развития контроля снижает риск нервно-психического срыва, способствует развитию нервно-психической устойчивости. Готовность подростка рисковать для развития, приобретения

нового опыта и знаний, способствует снижению риска нервно-психического срыва, способствует развитию нервно-психической устойчивости.

Высокий уровень жизнестойкости, а следовательно уверенность в своих силах при совладании со стрессовыми ситуациями, способствует высокому уровню удовлетворенности жизнью. Получение удовольствия от собственной деятельности, ощущение себя активным участником жизненных событий повышает уровень удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью выражает ощущение субъективного благополучия человека или в какой степени человек ощущает себя счастливым. Ощущение контроля над своей жизнью и самостоятельного выбора пути повышает уровень ощущения счастья. Понимание возможности влиять на результат своей деятельности, повышает удовлетворенность жизнью. Идея о том, что человек развивается активно, усваивая новый опыт и знания, ради которых он готов рисковать, совершать активные действия, повышает уровень удовлетворенности жизнью.

Таким образом, подростки, имеющие средний или высокий уровень жизнестойкости, менее тревожны. Положительная Я - концепция способствует повышению жизнестойкости и ее компонентов. Те подростки, чья удовлетворенность жизнью находится на высоком уровне, имеют средние и высокие показатели жизнестойкости. Уровень жизнестойкости напрямую влияет на степень нервно-психической устойчивости. Следовательно, можно сделать вывод о том, что у испытуемых обнаружена взаимосвязь между исследуемыми показателями.

Результаты исследования подтверждают необходимость разработки и реализации программы развития жизнестойкости подростков, указанные параметры позволяют расставить акценты в развивающей программе, направленной на развитие компонентов, обеспечивающих повышение уровня жизнестойкости.

2.2. Программа развития жизнестойкости подростков

На этапе формирующего эксперимента происходила разработка и апробация программы развития жизнестойкости подростков.

Цель формирующего эксперимента - развитие жизнестойкости подростков.

В экспериментальную группу вошло 15 подростков. Критериями отбора в группу выступили результаты диагностических методик: низкий уровень жизнестойкости, низкий уровень нервно-психической устойчивости, низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Развивающая работа была рассчитана на 15 занятий (1 раз в неделю).

Целью программы является развитие жизнестойкости подростков.

Для достижения цели программы, были определены задачи:

1. Расширение представлений подростков об особенностях трудных жизненных ситуаций, стратегиях поведения людей в трудных жизненных ситуациях, определение стрессогенных ситуаций.
2. Формирование у подростков позитивного отношения к себе, адекватной самооценки, принятия себя, активизация процесса самопознания и самоанализа, расширение представление о своих способностях.
3. Формирование навыков позитивного восприятия трудных жизненных ситуаций, преодоления деструктивных установок подростка.
4. Формирования навыков уверенного поведения, овладение способами саморегуляции.

Принципы, лежащие в основе программы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – для решения вопроса необходимости разработки программы, была проведена диагностику и выявлены индивидуальные особенности подростка.
2. Принцип учета возрастно - психологических, индивидуальных особенностей – программа работы построена на знании возрастных, психологических особенностей и закономерностей развития личности.

3. Принцип системности коррекционных, профилактических, развивающих задач – программа опирается на актуальное состояние подростка и зону ближайшего развития.

4. Деятельностный принцип - деятельность рассматривается как ведущая сила развития.

5. Принцип программированного обучения – выполняемые с психологом действия повторялись подростками и формировали необходимые компетенции.

6. Принцип учета эмоциональной составляющей – во время занятий была учтена необходимость формирования положительного эмоционального фона [30].

Ожидаемый результат реализации программы: повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование умения находить эффективные способы разрешения трудных жизненных ситуаций.

Психологические механизмы:

1. Сообщение информации – передача информации о разновидностях совладающего поведения, стратегиях, способах конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

2. Внушение надежды - улучшение состояния участников тренинга, появление понимания возможности успешного решения проблемы.

3. Интерпсональное влияние - расширение представлений о себе за счет получения новой информации о себе, обратной связи.

4. Понимание участником тренинга, что другие тоже могут иметь подробные переживания и трудности.

5. Обнаружение эмоциональных и поведенческих стереотипов, их реконструкция и проработка.

6. Имитационное поведение – освоение конструктивных способов поведения за счет подражания психологу, другим участникам тренинга.

7. Катарсис -эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

8. Рефлексия - осознание и анализ себя.

Теоретико - методологической основой для разработки программы стала концепция жизнестойкости Сальваторе Мадии. Согласно данной теории, жизнестойкость состоит из двух компонентов: психологического и деятельностного. Деятельностная сторона выражена в действиях, направленных на достижение цели, преодоление стрессовой ситуации, заботу о своем здоровье и деятельность, направленную на преобразование ситуации. Психологическая сторона направлена на изменение отношений: проявление большего интереса к миру и окружающим людям. Эти компоненты образуют систему, позволяющую сохранить здоровье и снизить испытываемую тревогу.

Для развития личностного компонента жизнестойкого поведения в программе использованы упражнения, направленные на расширение представлений подростка о самом себе, освоение техник самопознания и саморазвития основных элементов Я-концепции: самооценки, самоценности, субъективного управления. Развитие позитивного отношения к себе и миру [39].

Для развития когнитивного компонента, использованы упражнения, развивающие рациональное мышление, навык целеполагания и планирования действий, умения находить когнитивные ошибки, формирование стиля объяснять собственные успехи и неудачи, укрепления чувства личной эффективности, веры в свои силы и возможность достигать поставленных целей.

Для развития поведенческого компонента жизнестойкости использованы упражнения, направленные на развитие навыков: понимание своих чувств и чувств других людей, активное слушание, адекватное реагирование на критику, просьбы и отказы. А также навыка эффективного ведения переговоров, в частности, в ситуации конфликта, конструктивного взаимодействия при ситуации разногласий, навыка твердого и уверенного отказа, умение противостоять давлению [34].

В программе представлены также упражнения, направленные на освоение приемов саморегуляции, самоуправления и самореализации

личности: технологии управления психоэмоциональным состоянием, снятие стресса, тревожного состояния [16].

Развитие эмоционального компонента уверенности в себе, позволяет создать позитивный эмоциональный фон личности и включает в себя умение проявлять спокойствие и уравновешенность, уметь преодолевать свои страхи и тревожность.

Программа состоит из 4 блоков:

Блок 1. Направлен на формирование эффективных стилей мышления и копинг-стратегий, профилактику виктимности.

Блок 2. Направлен на формирование адекватной самооценки, уверенного поведения, развитие позитивного самоотношения.

Блок 3. Направлен на развитие навыков эффективной коммуникации, позитивного мышления, повышение субъектности подростка.

Блок 4. Направлен на развитие навыка справляться с отрицательными эмоциями, страхами, тревогой (саморегуляции), формирование культуры здорового образа жизни.

Структура занятий имеет несколько этапов:

1. Вводная часть (установление доброжелательной атмосферы, настрой на работу):

- ритуал приветствия;
- разминка.

2. Основная часть:

- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему занятия (притча/мини лекция/беседа);
- упражнения;
- рефлексия прошедшего занятия;

3. Заключительная часть:

- «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Тематическое планирование развивающих занятий

№ занятия Месяц	Тема занятия	Цель	Содержание занятия
Блок 1			
№ 1 Январь	«Будем знакомы»	Цель: сплочение группы, установление доверия.	Приветствие, знакомство. Игра «Имя + 3 мои любимые вещи или предмета» Игра «Узнай друг друга лучше» Игра «Бегущая табличка» Игра «Перестройка» Этап принятия правил Игра «Гром-Ураган-Землетрясение» Игра «Вопрос-ответ» Игра «Слепая геометрия» Упражнение - релаксация «Воздушный шарик» Рефлексия прошедшего занятия Ритуал прощания
Блок 2			
№ 2 Январь	«Что я знаю о себе?»	Цель: актуализация знаний и представлений подростков о себе	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Лев, среди овец» Мини-лекция «Самопознание» Упражнения: «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне» «Дождь в джунглях» «Интересные вопросы» «Герб своего «Я»» «Аплодисменты» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 3 февраль	«Надо справиться!»	Цель: расширение знаний и представлений подростков о жизнестойкости, ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Понятие жизнестойкости» Упражнения: Упражнение «Проблема для меня – это...» Упражнение «Шаги решения проблемы» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания

№ 4 Февраль	«Справляюсь, как умею»	Цель: расширение представлений подростков о стратегиях совладающего поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Копинг-стратегии: как мы преодолеваем трудности» Упражнения: Устаревшие модели поведения «Сочини сказку» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 5 Февраль	«Не быть жертвой»	Цель: расширение представлений о виктимном поведении (поведении жертвы)	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Виктимное поведение. Жертва» Упражнения 1. «Маска -я тебя знаю» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 6 Март	«Самоценность»	Цель: углубление процессов самораскрытия, осознания самоценности, повышение самооценки	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча. «Жимолость в царском саду» Мини лекция. «Самоценность и самооценка» Упражнения: Упражнение «Внутренняя улыбка» Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№7 март	«Самооценка. Уверенное поведение»	Цель: повышение самооценки, формирование навыков уверенного поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Десять коров» Беседа «Самооценка и уверенность в себе» Упражнения: Упражнение «Моя уникальность» Упражнение «Воображение успеха» Упражнение «10 заповедей неудачника» Упражнение «Афоризмы» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу

			Ритуал прощания
№8 Март	«Беру ответственность на себя»	Цель: укрепление субъектной позиции подростка, формирование навыка ответственного поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини лекция «Ответственность» Упражнения: Упражнение «Слепой и поводырь» Упражнение «Марионетка» Упражнение «Попробую – сделаю» Упражнение «Забота» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 9 Март	«Планирую, управляю»	Цель: развитие целеполагания и планирования действий	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Банка жизни» Упражнения «Карта моих целей» Упражнение «Ладонь» Мини-лекция «Характеристики и цели в технологии SMART» Упражнение «От желания к цели» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№10 апрель	«Мыслим позитивно»	Цель: развитие у подростков уверенного поведения, позитивного мышления	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини – лекция «Позитивное мышление» Просмотр мультфильма «Баран и кролень» Упражнения: Упражнение «Мои достоинства и недостатки» Упражнение «Калоши счастья» Упражнение «Мусорное ведро» Упражнение «Дружеский привет» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
Блок 3			
№ 11 апрель	«Навыки коммуникации»	Цель: формирования навыка эффективного общения, развитие коммуникабельности	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча: «Небольшая разница» Мини-лекция «Как мы общаемся?» Упражнения:

			Упражнение «Эмпатическое слушание» Упражнение «Активное слушание» Упражнение «Правда или ложь» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№12 Апрель	«Поведение в конфликтной ситуации»	Цель: формирование умения конструктивного разрешения конфликтов	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «О гвоздях» Мини-лекция «Ситуация конфликта» Упражнения: «Упражнение «Да - нет» «Упражнение «Ассоциация и конфликт» Упражнение «Достойный ответ» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
Блок 4			
№ 13 апрель	«Психологическая саморегуляция»	Цель: формирование навыков саморегуляции, релаксации	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча: «Гнев» Мини-лекция «Важность навыка саморегуляции» Прогрессивная мышечная релаксация (методика Джейкобсона) Визуализация «Мое заветное место» Левитация рук Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 14 Май	«Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»	Цель: формирование понимания важности здорового образа жизни, обучение релаксации.	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Мини-лекция «Важность занятия спортом» Упражнение: Упражнение «Росток» Упражнение «Пути здорового образа жизни» Упражнение «Верю-не верю» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик в следующую встречу» Ритуал прощания
№15 Май	«Заключительное занятие. Рефлексия»	Цель: получение обратной связи от	Ритуал приветствия Разминка Упражнение «Древо знаний»

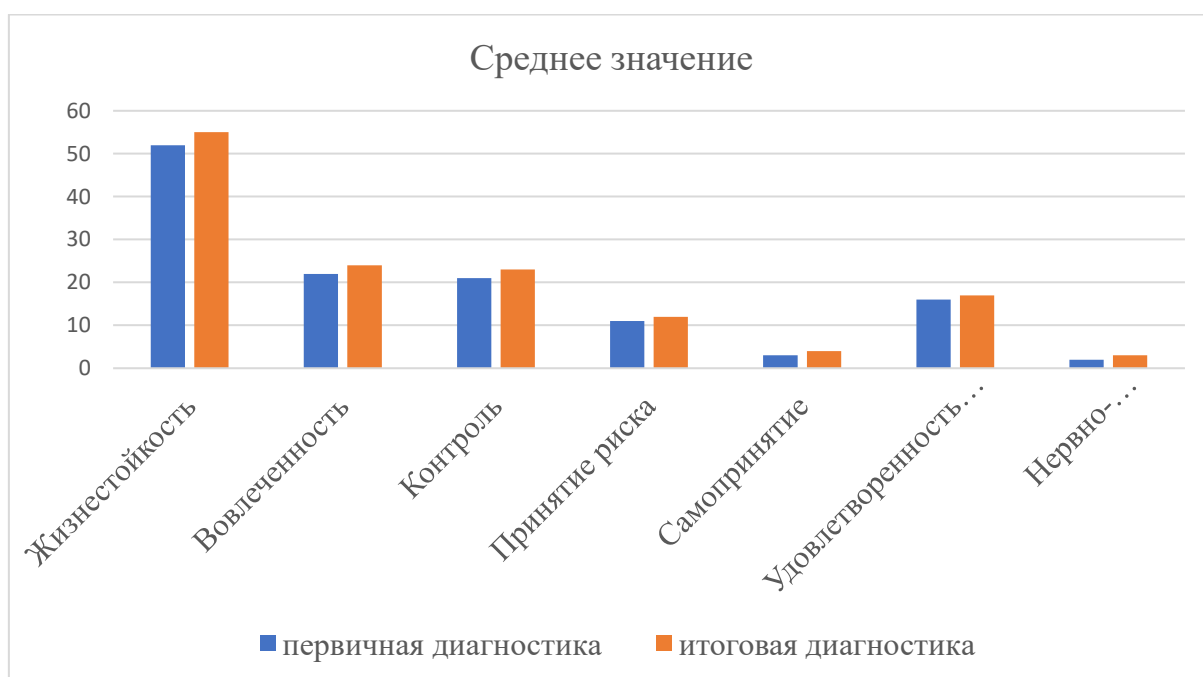
		участников о прошедшем тренинге	Упражнение «Факт или вымысел» Упражнение «Действуй!» Упражнение «Прими дар» Ритуал прощания
--	--	------------------------------------	--

2.3. Результаты апробации программы развития жизнестойкости подростков

Для оценки эффективности разработанной программы на контрольном этапе исследования нами была повторно проведена диагностика подростков с использованием методик: тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников), Шкала Я - концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Cocsept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

Различия в показателях вышеуказанных методик до и после проведения программы, направленной на развитие жизнестойкости подростков представлены на диаграмме 6.

Диаграмма 6



Изображенные средние значения жизнестойкости, ее компонентов, самоотношения, удовлетворенности жизнью и нервно-психической устойчивости до участия в занятиях, разработанных в развивающей программе и после участия в них наглядно подтверждают ее эффективность.

Для сравнения исходных данных до проведения мероприятий программы развития жизнестойкости и после проведения мы использовали Т-критерий Вилкоксона для двух связанных выборок.

Вычисление Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости» и позволяет сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что апробированная программа развития жизнестойкости подростков приводит к повышению жизнестойкости.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование, проведенное на базе ГБПОУ «Озерский технический колледж» (Челябинская область) среди обучающихся первого курса выявило, что 36% испытуемых имеют низкий уровень жизнестойкости, следовательно тяжело преодолевают трудности. Низкий уровень одного из компонентов жизнестойкости - вовлеченность характерен для 46 % участников исследования, что свидетельствует о том, что выполняемые ими дела не приносят им радости и удовлетворения, считают свою деятельность бессмысленной, пассивны. Для 27% подростков характерен низкий уровень показателя жизнестойкости контроль, они ощущают чувство беспомощности. Низкий уровень компонента жизнестойкости принятие риска был выявлен у 25 % подростков, что указывает на стремление к спокойной жизни и нелюбовь к резким переменам.

Анализ результатов степени удовлетворенности жизнью позволяет сделать вывод о том, что большая часть обучающихся довольна или более-менее довольна своей жизнью.

Результаты исследования нервно - психической устойчивости выявили неудовлетворительную нервно-психическую устойчивость у 40 % подростков, при значительных психических и физических нагрузках они будут склонны к нарушениям психической деятельности.

Согласно результатам исследования Я - концепции подростков, большая часть испытуемых имеет средний уровень общей удовлетворенности собой, оценивает свое поведение соответствующим требованиям взрослых, оценивают свои интеллектуальные способности высоко или средне. Ситуацию в школе (в образовательном учреждении) большая часть оценивает высоко и средне, также как и отношение к своей внешности и умению общаться со сверстниками. Высокий уровень тревожности имеет 17 % подростков. Также большинство испытуемых имеет высокие и средние оценки своего счастья и удовлетворенности, положения в семье. Большая часть испытуемых имеет средний уровень уверенности в себе.

Корреляционный анализ показателей жизнестойкости с компонентами Я – концепции, нервно-психической устойчивости и удовлетворенностью жизнью показал большое количество положительных связей между этими переменными.

Корреляционный анализ не выявил у респондентов связей между компонентом жизнестойкости контроль и внешностью, компонентом контроль и общением, нет корреляционных связей между положением в семье и остальными компонентами жизнестойкости.

Результаты повторной диагностики позволили сделать выводы о том, что разработанная развивающая психолого-педагогическая программа способствует развитию жизнестойкости подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе была поставлена цель исследования - теоретически обосновать, разработать и апробировать программу развития жизнестойкости подростков. Для достижения данной цели поэтапно были реализованы теоретические и практические задачи исследования: проведен теоретический анализ проблемы жизнестойкости в исследованиях зарубежных и отечественных психологов, анализ жизнестойкости в подростковом периоде, анализ существующих программ развития жизнестойкости, выявлены эмпирическим путем первичные показатели сформированности жизнестойкости подростков, разработана и апробирована программа развития жизнестойкости подростков, проверена ее эффективность.

Теоретический анализ научной литературы позволил сделать вывод о том, что единого определения жизнестойкости нет, данный феномен называют зрелостью, жизнеспособностью, жизнетворчеством, способностью преодолеть самого себя. Теоретической основой современных исследований являются работы Сальваторе Мадди, который рассматривал жизнестойкость как совокупность установок и навыков, превращающих изменения окружающей действительности в возможности человека. Остальные авторы рассматривают жизнестойкость как системное качество индивида, способствующее преодолеть стресс, трудности неблагоприятные обстоятельства, превратив их в новые возможности.

В кризисный подростковый период происходит формирование самосознания, взглядов на жизнь и личностных смыслов. Постепенно подросток становится субъектом своего развития, которое осложняется сопутствующими жизни современного общества неблагоприятными и стрессогенными факторами. Данным факторам позволяет противостоять развитая жизнестойкость, для которой характерна адаптивность, независимость, стремление к достижениям. На развитие жизнестойкости влияет характер взаимоотношений с родителями, образовательная среда,

средства массовой информации, вовлеченность в занятие спортом, развитость эмоционального интеллекта, макросоциальные условия жизни.

В эмпирической части исследования для изучения жизнестойкости подростков была использована методика: Тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Для выявления уровня удовлетворенности жизнью Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев). Для изучения уровня нервно-психической устойчивости Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников). С целью изучения Я-концепции подростков Шкала Я -концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

Объем выборки составил 52 респондента в возрасте 16-17 лет.

Треть респондентов имеют низкий уровень общего показателя жизнестойкости, почти половина респондентов имеет низкий уровень вовлеченности, треть имеет низкий уровень контроля и четверть имеет низкий уровень принятия риска. Большинство респондентов довольны своей жизнью. Существенная часть подростков имеет неудовлетворительную нервно-психическую устойчивость, высокого уровня нервно-психической устойчивости не выявлено. Большая часть подростков имеет средний уровень удовлетворенности собой, ситуацией в образовательном учреждении, в семье, при общении со сверстниками и в отношении к своей внешности. Пятая часть респондентов имеет высокий уровень тревожности.

Подростки, имеющие низкий уровень жизнестойкости, испытывают чувство отверженности, пассивны, ощущают себя «вне жизни», не готовы к резким переменам, не верят в свои силы, не испытывают удовольствия от своей деятельности, стремятся к стабильной, спокойной жизни.

Корреляционный анализ выявил положительные связи показателей жизнестойкости, компонентами Я – концепции, нервно-психической устойчивости и удовлетворенностью жизнью.

В практической части работы разработана программа развития жизнестойкости подростков, состоящая из 16 занятий, направленных на расширение представлений подростка о себе, повышение уровня самооценки, формирование положительного отношения к себе и миру, развитие уверенности в себе, навыков эффективной коммуникации, веры в собственные силы, освоение техник саморегуляции и релаксации, умения преодолевать тревожность, упражнения, развивающие навык целеполагания и планирования действий.

Результаты повторной диагностики позволили сделать вывод о том, что разработанная программа эффективна.

Гипотеза работы подтверждена, задачи реализованы, цель работы достигнута.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - С. 82-90.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968. С. 328.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. 2-е изд. СПб., 2001. С. 189.
4. Балык А.С., Цыбуленко О.П. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы // Общество: социология, психология, педагогика. - 2016. - №12
5. Бачинин И.В., Погорелов С.Т. Антропологический подход в воспитании жизнестойкости и цельности личности у подростков как фактор устойчивости к зависимостям // Педагогическое образование в России. - 2019. - №8. - С. 134-143.
6. Быстрова Н.В., Мамонтова Т.С. Влияние уровня жизнестойкости подростков на выраженность личностных качеств // Международный научно-исследовательский журнал. - 2021. - №8-2(110). - С. 141-147.
7. Будук-Оол Л.К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2020. №2 (61).
8. Вишнякова К.О., Карпова Е.А. Жизнестойкость и ее роль в формировании мотивационной направляющей личности // Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых. Том 1. Под научной редакцией А.В. Шаболтас, С.Д. Гуриевой. - СПб.: "Издательство ВВМ", 2018
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений в шести томах. - т.4 изд. - М: Педагогика, 1984. - 432 с.

10. Галдина К.Н., Лизунова Г.Ю. Проблема формирования жизнестойкости у современных подростков // Психология в образовании. материалы II Международной научно - практической конференции. ответственный редактор Баев Ю.А. - Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2022. - С. 39-41.
11. Головей Л. А. Б. Г. Ананьев – выдающийся психолог XX века // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2008. Вып. 1. С. 7
12. Горьковая И.А., Исаченко Т.В., Шмыгарева В.В. Влияние макросоциальных условий на жизнестойкость подростков // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №1-2. - С. 221 -228.
13. Даукша Л.М. Взаимосвязь жизнестойкости и восприятия подростками детско-родительских отношений // Общество. - 2017. - №3(8). - С. 44-47.
14. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2016. - №1 (58). - С. 72-78.
15. Забродина Л.А., Хасьянова А.А. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости подростков с их эмоциональным интеллектом // Инновационные технологии в науке и образовании. - 2015. - №1. - С. 215-217.
16. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности.: Калуга -Санкт – Петербург-Москва, 2022. - 287С.
17. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М: Политиздат, 1975. - 211 с.
18. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М: Смысл, 2006.
19. Новая философская энциклопедия. Тиллих. Мужество быть (Статья Т.П. Лифинцевой о произведении П. Тиллиха) В четырех томах. / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В.С. Степин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. М., Мысль, 2010, т. II, Е – М, с. 619-620.
20. Логинова Н. А. Введение // Борис Герасимович Ананьев: Биография. Воспоминания. Материалы. СПб., 2006. С. 11.
21. Лопатина О.Н. Жизнестойкость как условие профессионального самоопределения подростка // Сборник материалов IX Международной

- научно-практической конференции. - Абакан: Хакассский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2021. - С. 138-139.
22. Медведев Н.В., Хамах Али Салих Омед Хайдеггер о бытии человека как экзистенции // Вестник ТГУ. - 2011. - №4 (96). - С. 234-239.
23. Маркова Г. А. Использование тренинговых упражнений как инструмент формирования жизнестойкости у подростков// Вестник науки. 2024. №10 (79).
24. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследование феномена «Удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1.
25. Несват В.А. Исследование жизнестойкости и ее компонентов у подростков, склонных к девиантному поведению // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. - Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2016. - С. 264-266.
26. Новикова М.С. Развитие ценностно - смысловой сферы личности подростка как фактор становления жизнестойкости // Сборник избранных статей по материалам научных конференций. - СПб.: ГНИИ Нацразвитие, 2021. - С. 253-255.
27. Овчарова Е.В., Полина А.В. Жизнестойкость и доверие как основа преодоления трудной жизненной ситуации подростками // Образовательный вестник "Сознание". - 2020. - №9 (22). - С. 8-12.
28. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Куляцкая М.Г. Стили преодоления травматического жизненного события в авторских сказках юношей и девушек [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 90–104. DOI: 10.17759/cpse.2017060407
29. Осин Е.Н., Д. А. Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены, 2020. №1.
30. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Питер, 2006.-223 С.

31. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология. - СПб: Питер, 2010. - 672 с.
32. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО ПЭБ, 2007
33. Ремезова И.И. Трансценденция в пространстве культуры: о парадоксах человеческой природы // Человек: Образ и сущность. Гуманитарные аспекты. - 2017. - №3-4 (30-31). - С. 84-97.
34. Рокицкая Ю. А., Одинцова О. Д. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222).
35. Ролло М. Мужество творить. - СПб.: Питер, 2020. - 160 с.
36. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - М.: Наука, 1997. - 191 с.
37. Рыбников В.Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости. М.: Воениздат, 1990.
38. Савенко Ю.С. Жизнестойкость как ресурс эмоционального благополучия подростка в образовательной среде // Молодежная наука: тенденции развития. - 2021. - №2. - С. 18-24.
39. Сидоренко Денис Петрович Возрастные особенности Я-концепции подростков // Акмеология. 2015. №2 (54).
40. Спицына О. А., Шерешкова Е. А., Едиханова Ю. М. исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте // КПЖ. 2021. №3 (146).
41. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-состав. И.А. Устюгова и др. – Волгоград: Учитель, 2014. – 148 с.
42. Файзуллина К.А. Анализ феномена жизнестойкости как основы для ее воспитания у подростков группы риска // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - №4. - С. 86-94.

43. Хлестов Е.В. Психологические условия формирования жизнестойкости подростков в процессе семейного воспитания // Педагогика: история, перспективы. - 2022. - №4. - С. 93-105.
44. Чеснокова М.Г. Развитие и критика идей экзистенциализма в трудах С.Л. Рубенштейна // Психология. Журнал высшей школы экономики. - 2022. - №2. - С. 353-372.
45. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/под науч. ред. А.Ф. Шадуры-СПб.: Речь, 2005. -176с.
46. Шварева Е.В. Жизнестойкость у подростков из разной образовательной среды // Наука и современность. - 2010. - №6-1. - С. 411-414.
47. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. - 1971. - №4. - С. 6-20.
48. Яковлева А.В., Филиппова С.А. Личностные особенности подростков с низким уровнем жизнестойкости // Молодой ученый. - 2020. - №49 (339). - С. 529-531.
49. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of personality assessment. 1994. Vol. 63. P. 265-74. DOI:10.1207/s15327752jpa6302_6
50. Программа "Шаг в будущее" // Муниципальное бюджетное учреждение Екатеринбургский центр психолого - педагогической поддержки несовершеннолетних "Диалог" URL: https://drive.google.com/drive/folders/17VzPcgvKNL_Y51zpg9FYfE1YzyHcMsOD (дата обращения: 15.03.2023).

Результаты исследования жизнестойкости

ФИО	жизнестойкость	вовлеченность	контроль	принятие риска
Анд	107	46	38	23
Ахл	74	30	25	19
Бат	43	16	18	9
Бат	82	39	23	20
Баш	70	32	26	12
Бег	69	29	27	13
Бон	64	21	29	14
Бор	121	49	47	25
Бро	98	42	36	20
Бур	93	46	32	15
Вол	106	45	40	21
Вла	28	13	9	6
Гри	110	54	35	21
Гро	107	46	39	22
Даш	52	23	20	9
Ива	58	29	18	11
Иса	101	43	37	21
Кал	81	34	31	16
Кар	82	36	27	19
Кат	75	35	26	14
Кип	78	35	27	16
Кис	45	15	22	8
Ков	59	30	17	12
Кол	101	45	40	16
Коп	74	30	26	18
Кор	102	45	36	21
Кур	102	39	40	23
Лос	59	26	22	11
Мал	49	24	17	8
Ман	79	37	28	14
Мир	99	45	33	21
Мос	97	44	40	13
Нес	77	32	29	16
Пан	104	49	35	20
Пол	48	19	21	8
Пон	86	34	33	19
Про	68	27	26	15
Рас	63	28	25	10

Рас	40	12	13	15
Рыб	80	29	33	18
Сам	91	39	34	16
Стр	62	26	21	15
Сим	98	44	40	14
Трус	67	30	27	10
Хри	74	33	30	11
Чеш	60	18	33	9
Шал	105	43	41	21
Шар	53	26	19	8
Шап	96	40	39	17
Шма	112	50	39	23
Энг	97	44	37	16
Цыб	126	54	42	30

Результаты исследования Я -концепции

ФИО	ОУ	П	И	СШ	В	Т	О	СУ	ПС	УС
Анд	6	12	13	6	10	3	12	7	7	14
Ахл	5	10	12	5	7	8	14	6	5	15
Бат	2	2	2	1	3	9	5	1	1	4
Бат	7	12	12	4	10	6	18	9	7	15
Баш	8	11	12	6	11	1	16	9	8	15
Бег	5	8	6	3	8	4	11	8	7	10
Бон	3	9	9	4	8	7	6	5	5	12
Бор	9	10	15	5	10	1	19	9	8	16
Бро	7	11	14	6	10	5	16	8	8	15
Бур	7	11	11	5	8	3	17	7	8	13
Вол	7	11	10	7	11	2	16	8	7	15
Вла	1	2	1	1	3	9	8	4	1	6
Гри	7	11	13	6	10	3	12	8	8	14
Гро	5	8	12	5	7	3	12	6	6	13
Даш	4	10	10	4	3	9	18	7	7	11
Ива	5	10	7	1	7	3	14	6	4	14
Иса	9	12	13	7	11	0	19	9	8	16
Кал	5	12	8	3	9	3	9	7	7	13
Кар	7	10	10	4	11	1	18	9	8	16
Кат	4	8	12	3	8	10	12	6	5	14
Кип	6	12	13	4	9	7	17	7	7	14
Кис	3	12	6	3	2	6	10	5	8	12
Ков	4	8	6	3	9	7	18	5	5	11
Кол	7	9	15	5	6	1	14	8	7	13
Коп	4	8	6	3	7	7	15	7	7	9
Кор	6	12	13	4	5	3	16	4	6	13
Кур	4	8	11	2	7	8	10	8	2	14
Лос	4	8	7	5	7	4	7	8	5	10
Мал	7	12	13	6	11	6	16	5	8	16
Ман	7	12	11	5	11	5	18	7	6	15
Мир	8	13	14	6	10	1	19	9	8	16
Мос	8	11	13	5	10	1	15	9	8	15
Нес	5	10	9	4	8	5	13	6	6	14
Пан	7	9	13	7	9	0	15	8	6	13
Пол	2	6	8	4	2	5	4	2	6	7
Пон	6	10	12	4	9	3	11	8	6	14
Про	4	8	0	7	5	9	7	8	12	19
Рас	5	10	10	4	9	5	10	8	7	13
Рас	2	8	4	2	2	10	1	2	7	6

Рыб	6	12	14	5	8	5	10	8	7	15
Сам	6	11	12	6	7	4	14	8	7	14
Стр	6	12	9	4	11	2	14	8	8	12
Сим	9	13	15	7	10	1	17	9	8	16
Трус	7	12	10	5	10	2	16	9	7	15
Хри	4	9	6	3	7	4	11	5	5	10
Чеш	3	8	9	5	3	5	8	2	2	11
Шал	8	11	15	6	10	2	17	8	8	15
Шар	2	8	7	3	3	10	7	6	6	8
Шап	5	8	8	5	6	4	17	8	5	13
Шма	9	12	15	6	11	1	17	9	8	16
Энг	5	9	8	5	8	4	15	6	5	13
Цыб	9	12	12	7	11	0	19	9	8	16

ОУ -общая удовлетворенность

П -поведение

И -интеллект, положение в школе

СШ -ситуация в школе

В -внешность

Т – тревожность

О -общение

СУ -счастье удовлетворенность

ПС -положение в семье

УС -уверенность в себе

**Результаты исследования удовлетворенностью жизнью
и нервно -психической устойчивости**

ФИО	Удовлетворенность жизнью	Нервно- психическая устойчивость
Анд	26	5
Ахл	22	3
Бат	16	1
Бат	24	3
Баш	23	6
Бег	26	2
Бон	18	2
Бор	35	6
Бро	21	3
Бур	25	4
Вол	17	5
Вла	23	1
Гри	35	5
Гро	26	7
Даш	19	2
Ива	21	2
Иса	25	5
Кал	30	4
Кар	27	5
Кат	22	2
Кип	26	2
Кис	14	4
Ков	16	1
Кол	29	4
Коп	23	1
Кор	18	5
Кур	26	4
Лос	19	3
Мал	15	2
Ман	31	1
Мир	22	4
Мос	25	5
Нес	21	4
Пан	5	6
Пол	12	1
Пон	22	5

Про	4	4
Рас	28	1
Рас	17	1
Рыб	24	2
Сам	20	3
Стр	19	4
Сим	24	5
Трус	26	5
Хри	26	3
Чеш	14	2
Шал	25	5
Шар	12	1
Шап	18	4
Шма	33	4
Энг	25	3
Цыб	35	7

Министерство просвещения РФ
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ
«Я СМОГУ!»

Разработала:
Тыкман Иляна Равильевна
студент ССО-22413 группы

Екатеринбург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация психолого-педагогической программы	3
Пояснительная записка	4
Этапы реализации программы.....	11
Содержание и тематическое планирование развивающей программы.....	17
Условия реализации развивающей программы.....	17
Результаты реализации программы.....	23
Приложение.....	26

Аннотация психолого-педагогической программы

Представленная психолого-педагогическая программа направлена на развитие жизнестойкости подростков.

Для составления программы рассмотрены основные взгляды отечественных и зарубежных ученых на проблему жизнестойкости, различные подходы к понятию «жизнестойкость». Рассмотрены особенности жизнестойкости в подростковом периоде. Согласно С. Мадди жизнестойкость - «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека», маркер общего психического здоровья. В программе рассматривается тренинг как метод развития жизнестойкости, соответствующий ведущей деятельности подростка.

Разработанная программа состоит из 4 блоков, направленных на:

- 1) формирование эффективных стилей мышления;
- 2) повышение самооценки, формирование уверенного поведения;
- 3) совершенствование коммуникативных навыков и позитивного мышления;
- 4) развитие навыка саморегуляции и повышение культуры ЗОЖ.

В процессе реализации программы актуализированы психологические механизмы: сообщение информации, внушение надежды, интерперсональное влияние, имитационное поведение, рефлексия, катарсис.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнестойкость как психологический феномен стала рассматриваться относительно недавно. В восьмидесятые годы прошлого века в понятийный аппарат психологии Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди был введен термин «hardiness». Представитель отечественной науки – Дмитрий Алексеевич Леонтьев, предложил обозначать это понятие как жизнестойкость. Единого видения сущности этого понятия нет, так как его значение схоже с другими терминами: «мужество» (П. Тиллиха), «мужество творить» (Р. Мэя), «вера, противостоящая страху» (С. Кьеркегора), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггера), «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьева), «трансценденция» (С.Л. Рубенштейна), «зрелость» (Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Г. Олпорта).

Жизнестойкость согласно Сальваторе Мадди – это паттерн, структура установок и умений, которые позволяют преобразовать происходящие изменения, вызывающие стресс, в новые возможности. Жизнестойкость позволяет научиться совладать с возникающим от стресса напряжением. Существующие острые и хронические стрессы, сопровождающие каждого человека, комбинируясь создают повседневный стрессовый фон, переходящий в напряжение. Если указанное напряжение не преодолено, возникают нарушения здоровья: душевного и физического, нарушения поведения, депрессия, утрата смысла и экзистенциальная тревога.

Основой или базой является жизнестойкость, которая позволяет переработать стрессовые воздействия. Конструкт жизнестойкости, предложенный С. Мадди, имеет три аспекта: включенность (вовлеченность), контроль и вызов (принятие риска). Жизнестойкость, как катализатор поведения, позволяет трансформировать негативные влияния в новые возможности.

Включенность (вовлеченность) позволяет ощущать жизнь важной, что жить стоит независимо от удачности складывающихся обстоятельств. Вовлеченность можно назвать убежденностью в том, что человек может найти

для себя что-то интересное и стоящее в настоящем моменте. Благодаря вовлеченности есть возможность испытывать удовольствие от собственной деятельности и не чувствовать себя отвергнутым, «вне жизни». Высокий уровень включенности позволяет человеку ощущать потребность сохранять контакт с людьми и событиями даже во время стрессовой ситуации.

Контроль означает убежденность в том, что благодаря имеющимся ресурсам или тем ресурсам, которые человек может получить, можно справиться с имеющимися проблемами. При развитом контроле человек ощущает, что сам выбирает свою деятельность и свой путь, если контроль не развит – ощущает себя беспомощным. Контроль убеждает в том, что борьба с трудностями имеет смысл, даже в случае, если он не абсолютный и не приведет к успеху. Высокий уровень контроля позволяет влиять на происходящие события, не смотря на трудности, не быть пассивным.

Вызов (принятие риска) означает убежденность человека в том, что полученные в результате как положительного, так и отрицательного опыта знания, способствуют его развитию. Те, кто смотрит на жизнь, как на способ приобретения опыта и готов рисковать, считают, что комфорт и безопасность обедняют жизнь. Высокий уровень компонента вызова позволяет принимать риск как возможность учиться и развиваться, независимо от негативных проявлений ситуации или обстоятельств.

Эти установки позволяет противостоять трудностям, принимать их и творчески перерабатывать. С. Мадди считает, что совладение имеет две стороны: психологическую и деятельностьную. Действия совладания дают человеку обратную связь о том, кто он и что с ним происходит. Навыки жизнестойкого совладания меняют представления человека о себе и окружающей реальности, позволяют стать более открытым, более способным любить и выстраивать здоровые отношения с другими. Помимо этого, расширяются возможности оказать поддержку и помощь другим. Жизнестойкое совладание - путь индивидуального развития, возможность ощутить свою субъективность и свое сознание.

Исследования жизнестойкости другими учеными позволили сделать выводы о том, что высокий уровень жизнестойкости влияет на уровень посттравматического стрессового расстройства и депрессии у военнослужащих после участия в военных действиях, снижает риск возникновения и применения регрессивного совладания (алкоголизма и наркомании), является предиктором лидерства, повышает креативность в поведении людей.

С. Мадди также акцентирует внимание на том, что жизнестойкость позитивно связана экстраверсией, открытостью опыту, совестливостью и дружелюбием и подчеркивает, что эмпирически эти факторы друг от друга независимы. Также он обращает внимание на то, что жизнестойкость противостоит невротизму.

Подчеркивая, что формирование жизнестойкости является результатом воспитания, С. Мадди считает, что соответствующие установки можно развивать и у взрослых людей.

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод о том, что единого определения жизнестойкости нет, исследователи называют данный феномен жизнетворчеством, жизнеспособностью, зрелостью, копинг-стратегиями, зрелостью, живучестью, способностью преодолеть самого себя и т.п. Теоретической основой современных исследований являются работы С. Мадди, который определял данный феномен как «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека», маркер общего психического здоровья.

Жизнестойкость в понимании зарубежных и отечественных авторов является системным качеством индивида, позволяющим справляться с трудностями в жизни, стрессом, преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и превращать их в новые возможности.

Современная российская реальность для подростков нередко вызывает стресс. Неготовность к изменениям и возрастающим требованиям, низкая

жизнестойкость может приводит к риску их средовой дезадаптации в сферах образовательной, семейной и свободного общения. Неразвитая жизнестойкость влечет возникновение негативных зависимостей, которые основаны на социальной «беспомощности», отсутствии устойчивой системы личностных ценностей, ухудшении здоровья, потребительского поведения характерных для современных подростков. Жизнестойкость позволяет сформировать навыки саморегуляции, переходящей в самоконтроль и устойчивость к зависимостям.

К общим качествам жизнестойкости подростков относятся: уверенность в себе, высокая адаптивность, независимость, стремление к достижениям, ограниченность контактов. Навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управлять смыслами самоконтроля, в подростковый период выходят на первый план. Жизнестойкий подросток имеет высокий уровень самооценки и самоуважения, убежден в своей эффективности, проявляет смелость в социальных контактах, имеет адекватную самооценку, знает свои достоинства и недостатки, верит в себя и свои возможности достичь поставленных целей, умеет преодолевать свой страх, негативные эмоциональные состояния, имеет репертуар уверенного поведения.

И старшим и младшим подросткам свойственно проявлять конформную установку по отношению к группе, поиск сильного лидера, полизависимость и гиперответственность.

Младшие подростки неуверенны в выборе деятельности, не имеют чувства собственной предназначенности, испытывают отчужденность, механизм отрицания является доминирующим. Они также не стремятся к самораскрытию и самовыражению. Испытывают страх при необходимости что-то спросить или попросить, не умеют ответить на необоснованно предъявляемую просьбу или требование, зажатые, неуверенны в своих мыслях и действиях, следовательно, мысли не высказываются, действия не производятся, потребности фрустрированы.

Старшие подростки выражают конструктивное самоутверждение, умеют решать проблемы, склонны к обоснованному риску при проявлении творчества или своих способностей. Психологические защиты используют, чаще зрелые, к примеру, идентификацию.

Современные подростки большую часть своего времени уделяют социальным сетям, компьютерным играм и другим мультимедиа. Искусственное пространство стимулирует желания развлекательного характера и быстрое получение удовольствия. Виртуальный мир более желанен для подростков, чем реальный, в котором им реализовать себя гораздо сложнее, где есть страх неудачи и осуждения со стороны взрослых. Мир вымысла влияет и на сознание подростков, создавая неадекватные реальному миру смыслы, формируя потребительские ценности. Так как мыслорождение направлено на устранение внутренних конфликтов и противоречий, восстановления равновесия в трудной ситуации, то адаптивность и психологическая устойчивость личности снижаются.

Исследования показывают взаимосвязь жизнестойкости с такими ценностно-смысловыми образованиями, как позитивное отношение к себе, социальная ответственность и направленность, мотивация на успех. Ряд психологов указывает субъектность и творческие формы рефлексии как ведущие силы самосовершенствования человека, а также принятия ответственности за собственную жизнь. Активное отношение к себе, к своей деятельности способствует поиску лучших способов ее осуществления, принятию рисков и формированию адекватной оценки подростков.

«Субъектность» близка по отношению к жизнестойкости, он выражается в сознательной реализации личностного потенциала, накопленного опыта, ориентации на преобразующую деятельность. Для решения стрессовых задач, подросток с развитой субъектностью выберет путь личностного развития, который будет способствовать росту его внутреннего ресурса.

С. Мадди выделял два пути личностного развития:

1. Конформистский путь. Доминирование биологических и социальных потребностей. Идентификация себя с определенными социальными ролями, восприятие себя через совокупность биологических нужд. Поведение выстраивается относительно этих параметров.

2. Авторский путь. Доминирование психологических потребностей. Опираясь на культурные образы и символы, человек ставит цели и задачи, моделирует образ будущего.

Выбрав авторский путь развития, подростки смогут сформировать устойчивое восприятие и понимание себя, своей деятельности и мира в целом, что и будет способствовать развитию жизнестойкости.

Подростки с различным уровнем жизнестойкости по-разному совладают с неблагоприятными событиями жизни, используют различные стратегии. Исследования подтвердили, что подростки с высоким уровнем жизнестойкости используют активные и просоциальные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, с более низким уровнем жизнестойкости – пассивные и асоциальные стратегии преодоления. Также были выявлены различия уровней жизнестойкости у подростков мужского и женского пола: уровень жизнестойкости мальчиков выше, чем у девочек особенно по компоненту «принятие риска». Мальчики с высокой жизнестойкостью используют поиск социальной поддержки, с низкой жизнестойкостью чаще используют манипуляции. Мальчики, имеющие уверенность в возможности контроля происходящего, редко используют пассивную стратегию «осторожные действия». Девочки с высокой жизнестойкостью в трудных жизненных ситуациях чаще общаются, обращаются за поддержкой, более импульсивны и менее осторожны по сравнению с девочками с низкой жизнестойкостью.

Проведенные исследования подтверждают предположения о том, что компоненты жизнестойкости развиваются в детстве, подростковом периоде, а также могут развиваться и в более позднем возрасте.

К актуальным задачам подросткового периода относятся отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности, определение своего места среди сверстников в референтной группе и установление новых эмоциональных отношений с ними, профессиональное самоопределение, осознание своего предназначения. Для решения данных возрастных задач подростки используют конструктивные или неконструктивные стратегии поведения. Конструктивные модели поведения позволяют усилить себя как субъекта собственной жизни и преодолеть сложные обстоятельства, неконструктивные не позволяют устранить причины проблем и создают иллюзорное ощущение относительного благополучия.

Жизнестойкость является важным личностным ресурсом социально – психологической адаптации и позволяет успешно справляться со стрессом. Исследования указывают на то, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в ходе онтогенеза, в ходе социализации. Таким образом, роль в формировании жизнестойкости играет семья и организация образовательного процесса. Подростковый период является сензитивным периодом формирования структурных компонентов жизнестойкости. Для развития данных компонентов, можно использовать тренинговую работу, целью которой станет осознание жизненных стрессоров, формирование конструктивных стратегий совладающего поведения, личностных ресурсов и личностной гибкости при решении жизненных проблем, а также развитие рефлексивных способностей. Тренинговая работа может положительно повлиять на развитие общего уровня жизнестойкости подростков и ее компонентов за счет создания благоприятной среды, где каждый участник может осознать свои отрицательные и положительные качества и проработать свои проблемы.

На основе вышеизложенного можно сформулировать проблему: необходимы эффективные подходы, формы и методы развития жизнестойкости у подростков.

Отрицательные факторы, влияющие на развитие личности и снижающие жизнестойкость подростков, обусловили необходимость разработки Программы по развитию жизнестойкости подростков.

Объект программы: подростки.

Предмет программы: жизнестойкость подростков.

Основной целью программы является развитие жизнестойкости подростков.

Для достижения цели программы поставлены задачи:

1. Развитие эффективных стилей мышления и копинг-стратегий.
2. Определение оптимального индивидуального стиля деятельности.
3. Формирование уверенного поведения и позитивного мышления.
4. Обучение способам саморегуляции и сохранения собственного здоровья.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Семейный кодекс РФ.

2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа развития жизнестойкости подростков реализуется в течение 10 месяцев (2023 -2024 г.) в 3 этапа:

- 1 этап. Подготовительный этап (01.10.2023 г. по 30.12.2023 г.);
- 2 этап. Организационно-исполнительский этап (15.01.2024 г. по 30.05.2024 г.);
- 3 этап. Итоговый этап (01.06.2024 г. по 15.06.2024 г.).

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Развивающая программа включает 15 занятий (15 недель), продолжительность каждого занятия 2 - 2,5 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программа включает 4 блока, основанные на выше поставленных задачах:

Блок 1. Направлен на формирование эффективных стилей мышления и копинг-стратегий, профилактику виктимности.

Блок 2. Направлен на формирование адекватной самооценки, уверенного поведения, развитие позитивного самоотношения.

Блок 3. Направлен на развитие навыков эффективной коммуникации, позитивного мышления, повышение субъектности подростка.

Блок 4. Направлен на развитие навыка справляться с отрицательными эмоциями, страхами, тревогой (саморегуляции), формирование культуры здорового образа жизни.

Структура занятий имеет несколько этапов:

1. Вводная часть (установление доброжелательной атмосферы, настрой на работу):

- ритуал приветствия;
- разминка.

2. Основная часть:

- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему занятия (притча/мини лекция/беседа);
- упражнения;
- рефлексия прошедшего занятия;

3. Заключительная часть:

- «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Тематическое планирование развивающих занятий

№ занятия месяц	Тема занятия	Цель	Содержание занятия
Блок 1			
№ 1 январь	«Будем знакомы»	Цель: сплочение группы, установление доверия.	Приветствие, знакомство. Игра «Имя + 3 мои любимые вещи или предмета» Игра «Узнай друг друга лучше» Игра «Бегущая табличка» Игра «Перестройка» Этап принятия правил Игра «Гром-Ураган-Землетрясение» Игра «Вопрос-ответ» Игра «Слепая геометрия» Упражнение - релаксация «Воздушный шарик» Рефлексия прошедшего занятия Ритуал прощания
Блок 2			
№ 2 январь	«Что я знаю о себе?»	Цель: актуализация знаний и представлений подростков о себе	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Лев, среди овец» Мини-лекция «Самопознание» Упражнения: «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне» «Дождь в джунглях» «Интересные вопросы» «Герб своего «Я»» «Аплодисменты» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 3 февраль	«Надо справляться!»	Цель: расширение знаний и представлений подростков о жизнестойкости, ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Понятие жизнестойкости» Упражнения: Упражнение «Проблема для меня – это...» Упражнение «Шаги решения проблемы» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 4 февраль	«Справляюсь, как умею»	Цель: расширение представлений подростков о стратегиях совладающего поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Копинг-стратегии: как мы преодолеваем трудности»

			Упражнения: Устаревшие модели поведения «Сочини сказку» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 5 февраль	«Не быть жертвой»	Цель: расширение представления о виктимном поведении (поведении жертвы)	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини-лекция «Виктимное поведение. Жертва» Упражнения «Маска -я тебя знаю» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 6 март	«Самоценность»	Цель: углубление процессов самораскрытия, осознания самоценности, повышение самооценки	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча. «Жимолость в царском саду» Мини лекция. «Самоценность и самооценка» Упражнения: Упражнение «Внутренняя улыбка» Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№7 март	«Самооценка. Уверенное поведение»	Цель: повышение самооценки, формирование навыков уверенного поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Десять коров» Беседа «Самооценка и уверенность в себе» Упражнения: Упражнение «Моя уникальность» Упражнение «Воображение успеха» Упражнение «10 заповедей неудачника» Упражнение «Афоризмы» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№8 март	«Беру ответственность на себя»	Цель: укрепление субъектной позиции подростка, формирование навыка ответственного поведения	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини лекция «Ответственность» Упражнения: Упражнение «Слепой и поводырь» Упражнение «Марионетка» Упражнение «Попробую – сделаю» Упражнение «Забота»

			Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 9 март	«Планирую, управляю»	Цель: развитие целеполагания и планирования действий	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «Банка жизни» Упражнения «Карта моих целей» Упражнение «Ладонь» Мини-лекция «Характеристики и цели в технологии SMART» Упражнение «От желания к цели» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№10 апрель	«Мыслим позитивно»	Цель: развитие у подростков уверенного поведения, позитивного мышления	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Мини – лекция «Позитивное мышление» Просмотр мультфильма «Баран и кролень» Упражнения: Упражнение «Мои достоинства и недостатки» «Упражнение «Калоши счастья» Упражнение «Мусорное ведро» Упражнение «Дружеский привет» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
Блок 3			
№ 11 апрель	«Навыки коммуникации»	Цель: формирования навыка эффективного общения, развитие коммуникабельности	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча: «Небольшая разница» Мини-лекция «Как мы общаемся?» Упражнения: Упражнение «Эмпатическое слушание» Упражнение «Активное слушание» Упражнение «Правда или ложь» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№12 апрель	«Поведение конфликтной ситуации»	в Цель: формирование умения конструктивного разрешения конфликтов	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча «О гвоздях» Мини-лекция «Ситуация конфликта» Упражнения: «Упражнение «Да - нет» «Упражнение «Ассоциация и конфликт» Упражнение «Достойный ответ»

			Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
Блок 4			
№ 13 апрель	«Психологическая саморегуляция»	Цель: формирование навыков саморегуляции, релаксации	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Притча: «Гнев» Мини-лекция «Важность навыка саморегуляции» Прогрессивная мышечная релаксация (методика Джейкобсона) Визуализация «Мое заветное место» Левитация рук Рефлексия прошедшего занятия «Мостик» в следующую встречу Ритуал прощания
№ 14 май	«Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»	Цель: формирование понимания важности здорового образа жизни, обучение релаксации.	Ритуал приветствия. Разминка. Рефлексия прошлого занятия. Мини-лекция «Важность занятия спортом» Упражнение: Упражнение «Росток» Упражнение «Пути здорового образа жизни» Упражнение «Верю-не верю» Рефлексия прошедшего занятия «Мостик в следующую встречу» Ритуал прощания
№15 май	«Заключительное занятие. Рефлексия»	Цель: получение обратной связи от участников о прошедшем тренинге	Ритуал приветствия Разминка Упражнение «Древо знаний» Упражнение «Факт или вымысел» Упражнение «Действуй!» Упражнение «Прими дар» Ритуал прощания

Каждое занятие включает три части: вводную (настрой на групповую работу), основную (развивающую) и заключительную (ритуал «выхода»). Каждая часть решает несколько самостоятельных задач, определяющих ее содержание.

Вводная часть ставит своей целью создать настрой на совместную работу.

Основная часть занятия включает реализацию задач занятия и закрепление нового опыта.

Заключительная часть ставит своей целью подготовку подростка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Конспекты занятий развивающей программы представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Система условий реализации Программы образует в образовательном учреждении предметно-развивающую среду, которая:

- обеспечивает достижение цели программы по развитию жизнестойкости подростков;
- гарантирует сохранение и укрепление психологического, эмоционального и социального здоровья обучающихся;
- обеспечивает для субъектов, реализующих развивающую программу, возможность: достижения планируемых результатов; восстановление благополучия подростка; организации комплексного взаимодействия участников развивающей программы (ОУ, семья, подросток), направленное на развитие жизнестойкости подростков; формирования у родителей психолого-педагогической грамотности воспитания ребенка, с целью недопущения ошибок, способствующих снижению уровня жизнестойкости; использования современных технологий, подходов, форм и методов коррекционно-развивающей работы в соответствии с требованиями нового времени.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

При рассмотрении эффективности реализации развивающей программы «Развитие жизнестойкости подростков» необходимы следующие условия:

I. Кадровые:

- занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование;
- знания законов развития и возрастной психологии.

II. Организационно-педагогические условия

– педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

III. Информационные:

– обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы;

- наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудиоматериалов, интернет.

IV. Материально-технические:

– санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.);

– пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

4.1. Психолого-педагогические условия

Психолого-педагогические условия обеспечивают:

преимущество технологий, подходов, форм и методов развивающей работы по развитию жизнестойкости подростков;

специфики возрастного, психофизического и эмоционального развития контингента обучающихся;

вариативность форм работы специалиста (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, просвещение и др.).

Требования к специалисту (педагогу-психологу):

1. Высшее образование по специальности «Психология», «Педагогика и психология».

2. Опыт тренинговой работы в группах детей подросткового возраста.

3. Умение оценивать групповое взаимодействие.

4. Умение направлять ход обсуждения при разборе тревожащих ситуаций.

5. Помощь подросткам почувствовать уверенность в себе, помогать понимать состояние другого человека, снимать эмоциональное напряжение.

6. Проведение занятий на высоком эмоциональном подъеме.
7. Активизация творческого самовыражения подростков.

4.2. Методические условия

Характеристики методического обеспечения реализации Программы гарантируют широкий, постоянный и устойчивый доступ для всех субъектов социально-педагогического сопровождения к любой информации, связанной с реализацией Программы, достижением планируемых результатов, организацией процесса сопровождения и условиями его осуществления.

Методическое обеспечение реализации Программы гарантирует информационную поддержку развивающей деятельности субъектов на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (поиск документов по любому критерию, доступ к электронным материалам и ресурсам Интернета).

Для рассмотрения актуальности проблемы жизнестойкости и составления развивающей программы были использованы следующие инструментарии и **методические издания**:

1. Агапов В.С. Сущностная характеристика Я-концепции // Психология Я-концепции: методология, теория, структура: Хрестоматия. - М.: МТС А, 2012
2. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов Третьего Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России". - М., 2010. - С. 23-25.
3. Будук-Оол Л.К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2020. №2 (61).
4. Долгова Валентина Ивановна, Кошелева Анастасия Александровна Феномен «Я-концепция» подростка // Вестник ЮУрГГПУ. 2016. №7.

5. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности.: Калуга -Санкт – Петербург-Москва, 2022. -287С.
6. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. / Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.
М. : Смысл, 2006. С. 63.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков// Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16 - 24.
8. Маркова Г. А. Использование тренинговых упражнений как инструмент формирования жизнестойкости у подростков// Вестник науки. 2024. №10 (79).
9. Меренкова Вера Сергеевна, Солодкова Ольга Евгениевна Исследование феномена «Удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1.
10. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. / А.Д. Наследов СПб. : Речь,2005. С.389.
11. Никитина Елена Владимировна Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19).
12. Николаева Алла Алексеевна, Савченко Ирина Алексеевна, Павлова Татьяна Сергеевна Совладающее поведение подростков // Образовательные ресурсы и технологии. 2019. №2 (27).
13. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Питер, 2006.- 223 С.
14. Рахимгараева Резеда Мунавировна Психологические факторы удовлетворенности жизнью // КПЖ. 2009. №11-12.
15. Рокицкая Ю. А., Одинцова О. Д. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222).

16. Сидоренко Денис Петрович Возрастные особенности Я-концепции подростков // Акмеология. 2015. №2 (54).

17. Спицына О. А., Шерешкова Е. А., Едиханова Ю. М. исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте // КПЖ. 2021. №3 (146).

18. Чайковская И. А. Развитие жизнестойкости личности средствами социально-психологического тренинга // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №4.

19. Чаусова Ольга Александровна Жизнестойкость молодежи в современном социально-экономическом пространстве России // Власть. 2011. №11.

20. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/под науч. ред. А.Ф. Шадуры-СПб.: Речь, 2005. -176с.

4.3. Кадровые условия

Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование, а также владеющий высокими знаниями законов развития и возрастной психологии.

Непрерывность профессионального развития педагога-психолога дошкольной образовательной организации обеспечивается освоением им дополнительных профессиональных образовательных программ, раскрывающих сущность и содержание работы с тревожными детьми.

Педагог-психолог детского сада активно включен в научно-исследовательскую деятельность. Он имеет научные публикации, участвует в научно-практических конференциях различного уровня, семинарах, круглых столах по актуальным проблемам работы с тревожными детьми старшего дошкольного возраста.

4.4. Материально-технические условия

- помещение площадью не менее 20 кв.м.;
- бумага для рисования, краски, кисти, цветные карандаши, мелки, пластилин, шариковые ручки, стикеры;

- флипчарт;
- мягкие игрушки;
- мячи;

Размер помещения должен позволять поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество. В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, лишние стулья). Столы нужны только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу занятия. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом занятия. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным. Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

Изобразительные материалы:

- клубок ниток;
- краски, карандаши, фломастеры, маркеры (для рисования),
- журналы, цветная бумага (для создания коллажей или объемных композиций),
- бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, ножницы, клей, скотч и пр.

Технические средства:

- музыкальный центр (магнитола usb, mp3, CD) для проведения упражнений с музыкальным сопровождением,
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе занятий с элементами тренинга,

- компьютер, принтер, проектор (для проведения диагностики, работы с интернетом, просмотра видеороликов).

4.5. Организационные условия

1. Частота встреч с подростками – 1 раз в неделю в течение второго этапа (январь 2024 г. – май 2024 г.) реализации Программы.
2. Постоянный доверительный контакт с подростками.
3. В подготовке и проведении организационных и тематических мероприятий участвуют все субъекты, реализующих развивающую работу.
4. План работы с подростками, имеющими низкий уровень жизнестойкости формируется в соответствии с результатами диагностики.
5. Ответственный за реализацию программы – педагог-психолог образовательного учреждения.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Ожидаемые результаты реализации Программы:

При условии успешной реализации данной Программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии жизнестойкости, повышении самооценки, уверенного поведения, обогащение репертуара коммуникативных навыков и умений, развитии навыков саморегуляции подростков.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы иных субъектов образовательного процесса (родителей, учителей)

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества подростков с низким, средним, высоким уровнем жизнестойкости

Контроль за реализацией программы осуществляется педагогом-психологом, ведущим обучение по программе с помощью анкетирования, наблюдения, беседы и диагностических методик. Педагог-психолог наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростка в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики. Родители и педагоги также следят за изменением в поведении, эмоционально-волевой сфере подростка.

Конечные результаты реализации Программы:

повышение уровня уверенного поведения, умения преодолевать трудности;

использование эффективных стилей мышления и копинг-стратегий;

укрепление субъектной позиции подростка;

овладение подростками эффективными приемами и методами саморегуляции;

повышение самооценки у подростков;

улучшение взаимоотношений подростков со сверстниками, родителями и педагогами;

Индикаторы эффективности:

Эффективность развивающих занятий оценивается как по объективным (методики), так и по субъективным (отзывы подростков, их родителей и педагогов) критериям.

Оценку эффективности программы мы предлагаем осуществлять через анализ следующих показателей:

- диагностически определяемое повышение уровня жизнестойкости;
- сравнение положения подростка среди сверстников до и после развивающей работы;
- оценка изменений в поведении и деятельности подростка, его эмоциональном самочувствии, осуществляемая педагогами и родителями: развитие навыков саморегуляции, развитие волевых навыков и самостоятельности, снятие психо-мышечного напряжения и пр.;

- повышение уровня профессионального мастерства педагога-психолога;

- повышение педагогической компетентности педагогов;

- повышение педагогической компетентности родителей подростков.

Возможные риски: отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы; структура занятий может быть нарушена из-за особенностей подростков: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий; нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), неорганизованность подростков, что приведет к удлинению периода реализации программы.

Содержание занятий

Тренинговое занятие 1. «Будем знакомы»

Все участники тренинга садятся в круг. После представления ведущего и приветствия участников раздаются бейджи, каждому участнику предлагается подписать бейдж и необязательно, чтобы это было настоящее имя-можно подписать так, как участник желает, чтобы к нему обращались.

Игра «Имя + 3 мои любимые вещи или предмета»

Участники передают из рук в руки предмет (игрушку, мяч), тот кому его передали должен назвать свое имя и назвать три любимых предмета или вещи.

Игра «Узнай друг друга лучше»

Участники образуют два круга. Под музыку один круг движется по часовой стрелке, другой против часовой. Когда музыка умолкает, из участников внешнего и внутреннего круга образуются пары, в которых ребята отвечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть заранее подготовлены тренером или могут быть спонтанными и задаваться самими участниками.

Игра «Бегущая табличка»

Каждый участник получает лист бумаги, но до команды в него смотреть нельзя. На листе изображена табличка, в каждой графе которой написан вопрос. Например: «Кто умеет играть на гитаре? У кого день рождения в январе?» Вам необходимо опросить как можно быстрее всех участников, в качестве ответов записать имена участников. Свое имя вписывать нельзя. Тот, кто первый соберет все правильные ответы, получает приз.

В течение некоторого времени все участники отвечают на вопросы таблички, взаимодействуя друг с другом. Затем подводятся итоги игры, определяется победитель.

Кто вперед? Поторопись, тебя ждут приз!			
У скольких людей в нашей группе имена начинаются на гласную букву?	У кого любимый спортсмен Шумахер?	У кого дома есть собака?	Кто любит ходить на дискотеки?
У кого день рождения в апреле?	Кто не любит маслины?	Кто занимается спортом?	Кто читал Гарри Поттера?
Кто в течение прошлого месяца был в кинотеатре?	У скольких в группе есть родные сестры?	Кто коллекционирует монеты?	Кто умеет кататься на скейте?
Какого цвета туфли у Маши Перовой?	Кто любит много говорить по телефону?	Кто летом ездил на море?	Кто хорошо разбирается в теме

Игра «Перестройка»

Участника предлагается за ограниченное время построиться в линию по росту, по алфавиту (первая буква имени), по размеру ноги и т.п.

Этап принятия правил

На данном этапе важно показать подросткам важность правил для любой группы и помочь эти правила им принять.

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки: - активность участия в упражнениях; - правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его

личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия. - ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге. Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Игра «Гром-Ураган-Землетрясение»

Группа делится на тройки.

Инструкция: «В каждой тройке двое берутся за руки и, образуя «домик», а третий становится между ними, это житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители домиков пытаются найти себе новые «домики» и пытаются забежать в новые пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». По команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и создают новые. Задача ведущего найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти себе нового жителя или новый «домик», становится ведущим.

Игра «Вопрос-ответ»

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику, называть его по имени и задавать любой интересующий вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и кинув мяч другому, задать свой вопрос».

Игра «Слепая геометрия»

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами выстроится в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

Обсуждение: что помогло справиться с заданием, что мешало. После обсуждения игры можно добавить общие правила тренинга.

Упражнение - релаксация «Воздушный шарик»

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох через нос. Вдыхаем до предела. И когда вам покажется, что это предел – вдыхаем еще чуть-чуть. Можно представить себе, что вы – воздушный шарик, и вы сами собой надуваетесь. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка. Воздействие можно усилить, воображая себе воздушный шарик желтого, зеленого, голубого или синего цвета.

Рефлексия прошедшего занятия

Участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни.

Ритуал прощания

Благодарю за...» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

Тренинговое занятие 2. «Что я знаю о себе?»

Ритуал приветствия

Подростки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Как хорошо, что ты пришел! Потому что...» - и объясняет причину своей радости.

Разминка

Участники встают в круг. Бросая друг другу мяч, называют имя того, кому его посылают. Тот, кто получает мяч, принимает любую позу, все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу.

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Введение в тему занятия

Притча «Лев, среди овец»

Однажды большая львица вышла на охоту с новорожденным детенышем. И так случилось, что, преследуя отару овец, мать-львица промахнулась в прыжке, сорвалась с крутого обрыва и разбилась насмерть.

Львенок остался в отаре и вырос среди овец. Прошли годы, малыш превратился во взрослого могучего льва, однако считал себя овцой. Он блеял и боялся других животных, как настоящая овца.

Как-то раз на отару напал другой лев. Как же он был удивлен, когда в пылу погони увидел эту нелепую картину: льва, спасающегося бегством и безумно блеющего от страха. Он догнал робкого льва и спросил: «Что ты тут

делаешь? Почему ты так глупо себя ведешь? Почему ты, могучий лев, ведешь себя, как трусливая безмозглая овца? Что на тебя нашло? Тебе должно быть стыдно!»

Робкий лев объяснил, что он овца и родители учили его блеять и спасаться бегством от могучих львов, наводящих страх на все живое.

Хищник подвел робкого льва к реке и показал ему его отражение в воде, чтобы тот увидел, что он лев, а не овца. Тогда-то лев и прозрел: он открыл в себе прежде неведомые ему отвагу, силу и величие.

Мини-лекция «Самопознание»

Попробуем определить, что такое самопознание? Зачем человеку познавать себя? Выслушиваются ответы участников.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности.

Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их отношение к себе искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Упражнение «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне»

Необходимо разделить лист бумаги на 2 части. С одной стороны написать «+», с другой стороны «-». С той стороны, где плюс написать 5 своих

положительных качеств, которые вам нравятся, помогают в жизни, а с той стороны, где минус - 5 своих отрицательных (негативных) качеств, которые вам не нравятся, мешают.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение «Дождь в джунглях»

Участники встают в круг. Ведущий интересуется, знают ли участники какой бывает дождь в джунглях. Затем предлагает его всем вместе послушать, повторяя движения за ведущим.

- В джунглях поднялся ветер (трём ладони)
- Начинает капать дождь (щелчки пальцами)
- Дождь усиливается (поочерёдные хлопки ладонями по груди)
- Начинается настоящий ливень (хлопки по бёдрам)
- А вот и град - настоящая буря (топот ногами)
- Но что это? Буря стихает (хлопки по бёдрам)
- Дождь утихает (хлопки по груди)
- Редкие капли падают на землю (щелчки пальцами)
- Тихий шелест ветра (потирание ладоней между собой)
- Солнце! (руки вверх с раскрытыми ладонями и пальцами)

Упражнение «Интересные вопросы»

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать нужно подумать, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

С каким цветком вы можете себя сравнить и почему?

Каким предметом вы можете себя представить и почему?

Каким сказочным героем и почему?

Каким животным, почему?

Каким временем года, почему?

Каким музыкальным инструментом, почему?

Каким литературным героем вы могли бы быть и почему?

С каким природным явлением вас можно сравнить?

С каким литературным жанром вы могли бы себя сравнить?

Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?

Какое качество вам больше всего в себе нравится?

Какое качество в себе вы хотели бы развить?

Какое качество в людях вам больше всего нравится?

Какие у вас увлечения?

Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Обсуждение: трудно ли вам было представить себя в роли разных предметов и явлений, и рассказать о своих качествах? Что нового вы о себе узнали?

Упражнение «Герб своего «Я»

На листах бумаги с помощью фломастеров нужно изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба уже есть. В идеале человек, увидевший этот герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисовать контур герба можно в любой форме, но при этом следует соблюдать одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение: легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

Упражнение «Аплодисменты»

Теперь необходимо поприветствовать друг друга аплодисментами.

Сначала первый участник начинает тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая

интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

«Мостик» в следующую встречу

К следующему занятию необходимо вспомнить какую-либо трудную ситуацию и то, как удалось с этой ситуацией справиться.

Ритуал прощания

Все встают в круг, протягивают правую руку для общего рукопожатия и говорят: «Мы вместе!»

Тренинговое занятие 3. «Надо справляться!»

Ритуал приветствия

В хаотичном движении подростки стараются собрать как можно больше комплиментов от участников группы: «Скажи мне, чем я хорош?»

Обсуждение чувств.

Разминка

Ведущий предлагает участникам поиграть в вербальную игру: один участник задаёт другому конкретный вопрос (из любой области, можно бытовой), тот отвечает невпопад, то есть будто бы отвечая совсем на другой вопрос. Ведущий приводит примеры:

1. "Не подскажешь, который сейчас час?" - "Спасибо, я уже пообедал"
2. "Есть ли жизнь на Марсе?" - "Мне нравятся мультики"
3. "Сколько будет два плюс девятнадцать?" - "Я ложусь спать в одиннадцать вечера"

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Введение в тему занятия

Мини-лекция «Понятие жизнестойкости»

Определение трудных жизненных ситуаций различно в разных источниках. В целом можно сказать, что трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это особенная психологическая ситуация, когда прежняя система отношений человека с окружающим миром или самим собой уже не является эффективной. Основные признаки ТЖС следующие: - значимость ситуации - повышенные затраты собственных ресурсов для преодоления ситуации - сильные эмоциональные переживания, вызванные ситуацией. Разные люди демонстрируют разные способы совладания с трудной ситуацией. В зарубежной психологии это называется "coping behavior". Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление.

Выделяют несколько типов преодолевающего поведения: - Поведение, направленное на разрешение проблемы: это фундамент зрелого способа преодоления ситуации. Другие способы преодолевающего поведения имеют менее адаптивный характер. - Регрессия: вариант преодолевающего поведения, в основе которого лежат детские формы поведения.

Именно эти формы позволяли в младенчестве преодолеть проблемы с помощью перекладывания ответственности на других. Как один из вариантов подобного типа поведения — наркомания и алкоголизм.

Отрицание: реальность воспринимается таким образом, что проблемы как бы не существует. Если проблема каким-то образом решается сама собой, этот способ поведения может быть эффективным. В противном случае такое поведение может усугубить решение проблемы.

Инерция: человек считает, что любые действия обречены, поэтому ничего не предпринимает. Такое поведение называют еще выученной беспомощностью.

Аффективные реакции: проблемная ситуация иногда вызывает аффективные реакции. Чаще всего это тревога, гнев (часто с вербальной и невербальной агрессией), печаль, страх, и т.п.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше научить человека адаптироваться к требованиям ситуации, и нейтрализовать воздействие трудной жизненной ситуации. У жизнестойких людей, которые имеют успешный прошлый опыт преодоления ТЖС, эмоционально более устойчивы, имеют достаточное количество ресурсов, копинги направлены на преодоление ситуации, успешное ее разрешение.

В теории жизнестойкости С. Мадди жизнестойкость определяется следующей структурой:

1. Вовлеченность
2. Контроль
3. Принятие риска.

При копинг-стратегиях, которые направлены на преодоление ТЖС, эти три компонента развиты хорошо, что позволяет совладать с ситуацией. Вовлеченность — это активное участие в собственной жизни, уверенность в том, что ее качество зависит, в первую очередь, от самого человека.

Контроль — уверенность в том, что собственной жизнью возможно управлять.

Принятие риска — умение действовать в условиях неопределенности.

Если развивать данные умения, то со временем сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для преодоления ситуации будет меньше, а результат успешнее.

Упражнение «Оцени ситуацию»

Вспомните любую трудную жизненную ситуацию, с которой вы хотите поработать. «Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация

значима для вас? Оцените ее по 10-бальной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для вас? Прогнозируема она? Контролируете ли вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т.е. ответить на два вопроса: что я теряю при этом, и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой – все приобретения, их должно быть не менее десяти. Обсуждение

Упражнение «Проблема для меня – это...»

Участники по очереди формулируют понятие проблемной ситуации, далее, ведущий резюмирует сказанное, дает определение, демонстрируемое в презентации.

Ведущий предлагает участникам точку зрения на проблемы в жизни каждого из нас как некоего естественного и неизбежного явления. Формирует представление о том, что проблемная ситуация это не что-то угрожающее, это нормальное положение вещей, и что решение любой проблемной ситуации ведет к личностному росту, развитию, получению нового бесценного опыта решения подобных проблем в перспективе.

Ведущий задает вопрос группе: «Как Вы думаете, вероятнее всего проблема решиться, по отношению к которой мы будем предпринимать какие-либо действия или ждать, что проблема решится сама?»

Важно сделать акцент на активной позиции по отношению к проблеме и принятии ответственности за решение на себя. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения.

Упражнение «Шаги решения проблемы»

Работа строится в двух командах. Каждая команда выбирает сложную ситуацию, которая требует решения, ставит и показывает сценку о влиянии проблемной ситуации на жизнь человека. Далее ведется работа с возможными путями решения проблемы. Делается акцент на важность активной позиции по отношению к проблеме и принятия ответственности за решение на себя.

Затем тренер рассказывает об алгоритме решения проблемных ситуаций. Он строит свой рассказ на примере актуальной для ребят проблемы, важно, чтобы этот пример отличался от проблем, выбранных командами.

Шаг 1. Определение и формулирование проблемы.

Понять, что проблемы в жизни — это нормальное неизбежное явление. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения проблем. Посмотреть на проблему не как на нечто угрожающее, а как на нормальную ситуацию, несущую в себе изменения. Определить, в чем конкретно состоит проблема, чем именно она угрожает, каковы могут быть ее негативные последствия. Поставить реалистичную цель решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Шаг 2. Поиск различных вариантов решения проблемы.

На этом этапе важно сформулировать как можно больше вариантов решения заданной проблемы.

Шаг 3. Принятие решения.

Цель этого шага — проанализировать имеющиеся возможности разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, те, которые приводят к полному разрешению проблемы и к позитивным последствиям (кратковременным / долгосрочным / направленным на себя / направленным на окружающих). Тренер приводит пример выбора варианта решения проблемы на основе анализа предполагаемых последствий.

Шаг 4. Выполнение решения и проверка.

Выполнение решения — изучение последствий решения — оценка эффективности решения.

Тренер предлагает участникам поработать с решениями проблем, выбранных в начале занятия: описать каждый этап работы с проблемой, выбрать вариант решения проблемы, поставить оценку о выходе из сложной ситуации. Затем каждая команда рассказывает о решении проблемы по этапам, показывает оценку.

Тренер благодарит участников за работу и делает вывод, что любую проблему можно решить, если решать ее поэтапно.

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

«Мостик» в следующую встречу

К следующему занятию необходимо подумать о том, как мы можем справляться с трудными ситуациями, всегда ли наши действия успешны.

Ритуал прощания

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

Тренинговое занятие 4. «Справляюсь, как умею»

Ритуал приветствия

Подростки говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». Подростки по желанию добавляют: «Знаем, но ты еще и умница!» и пр.

Разминка

Тренер выполняет роль ведущего.

«Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трех. На счет «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счет до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой нельзя. Итак, начали».

Выполняется разминка до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев.

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Введение в тему занятия

Мини-лекция «Копинг-стратегии: как мы преодолеваем трудности»

Конструктивное и эффективное преодоление стрессовых ситуаций обеспечивается совладающим поведением или копингом (от англ. – cope – преодолевать, справляться). В русском языке наиболее адекватным переводом термина “копинг” является “совладание”. Понятие «копинг» означает то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Это понятие включает в себя эмоциональные, поведенческие, когнитивные стратегии. Совладающее поведение, рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Основные функции совладания – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осознание ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умение вовремя применить их в поведении. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. Копинг-стратегии делятся на три группы: 1) проблемно-фокусированные и эмоционально фокусированные 2) когнитивные, поведенческие и эмоциональные 3) эффективные и неэффективные копинг-стратегии. «Удачное» совладающее поведение повышает адаптивные возможности человека. Оно в достаточной мере реалистичное, гибкое, активное. Существенное различие между защитными психологическими механизмами личности и копинг стратегиями заключается в том, что копинг-поведение используется человеком сознательно, то есть выбирается им в соответствии с ситуацией, а защитные механизмы, как правило, являются неосознаваемыми и при случае их закрепления преобразуются в дезадаптивные. Все виды психологических защит приносят определенную пользу, снижая накопленную напряженность путем изменения первоначальной информации и, как

следствие, приводят к изменению поведения. С другой стороны, их излишнее внедрение не позволяет личности осознать истинную, подлинную ситуацию и адекватно взаимодействовать с окружающей средой. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившейся в раннем детстве структуры психологической защиты. При этом ведущая в структуре личности психологическая защита будет влиять как на когнитивную оценку стрессового события, так и на выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению данного события. Она как бы «задает коридор» для формирования последующего копинг-поведения.

Отличия совладающего поведения от механизмов психологической защиты. Во-первых, механизмы защиты воздействуют на бессознательном уровне, а совладающее поведение строится на сознательном уровне. Во-вторых, психологическая защита используется для снятия эмоционального напряжения, копинг-поведение на восстановление отношений между личностью и окружающим миром. В-третьих, совладающее поведение формируется постепенно, а защитные механизмы незамедлительно. В-четвертых, механизмы психологической защиты искажают объективную ситуацию, а копинг-поведение нет. В совладании принято различать более активный вариант – преодоление и более пассивный – приспособление.

Преодоление – это стратегия активного преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных действий. Действия человека ориентированы на достижение, на успех, на практическое изменение трудной ситуации. Это предполагает усилия, затраты энергии (поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение других людей). Ограничения стратегии преодоления. Внешние ограничения. Данная стратегия эффективна лишь для тех трудных ситуаций, которые возможно разрешить. Внутренние ограничения. Для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личностными особенностями (личностная зрелость, уверенность в себе, способность принимать жизненные трудности как вызов).

Стратегия совладания – приспособление. Направлена на изменение человеком собственных характеристик или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна. Совладающее поведение дифференцируется с точки зрения эффективности совладания. Оценивать эффективность копинга необходимо при его завершении, если стрессовая ситуация для индивида становится незначимой и освобождается энергия для решения новых задач. Критерий эффективного совладания связывается с психологическим благополучием человека, что выражается в снижении уровня тревожности, раздражительности.

Неконструктивными стратегиями поведения являются: различные способы психологической защиты вплоть до вытеснения проблемы из сознания, импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами, агрессивные реакции.

Упражнение «Устаревшие модели поведения»

Уже давно мы усвоили некие модели поведения, к которым возвращаемся в определенных ситуациях, так как никакого другого варианта у нас нет. Маленький ребенок однажды понял, как поступить, чтобы мать снова взяла его на руки: нужно плакать и жалобным голосом звать ее! Но то, что в определенном возрасте успешно срабатывало и давало результаты, вряд ли поможет позднее. Взрослый человек, погрязший в своих проблемах, только и ждет, чтобы его близкие решили все его проблемы. Однако он выбирает неподходящую модель поведения. Конечно, он больше не плачет, как маленький мальчик, его «крики» выражаются теперь совершенно по-другому. Он не может разработать никаких альтернативных возможностей решения своих проблем и борется за внимание старыми методами, не понимая, что к успеху его могли бы привести другие стратегии. Но обычно так все и происходит: беспомощные, мы возвращаемся к старым моделям поведения. Я предлагаю вам полезное упражнение, которое поможет избавиться от этих моделей. Зачастую, если нашим поведением управляет автоматизм, мы ничего не подвергаем сомнению – так сильны в нас традиционные способы действия

или догматы. Но если мы сумеем извне увидеть этот автоматизм, то сможем научиться понимать его. Этим способом можно избавиться от некоторых привычек, которые прилипли к нам. В каких ситуациях мы особенно легко начинаем «заедать» неприятности шоколадом, курить? Как мы реагируем на разнообразные вызовы судьбы? С определенного расстояния мы сможем дать честную и непредвзятую оценку нашего поведения и понять, хотим ли мы сохранить все, как есть, или лучше что-то изменить. Расширение сознания силой воображения.

Упражняйтесь в развитии «дальнозоркости», которая позволит вам обнаружить болевые точки и травмы. Сядьте удобно и представьте перед собой прекрасный пейзаж. Если это огромная гора – медленно взберитесь наверх. Осмотритесь вокруг, разглядите вдали другие горы, устремленные в небо. Представьте себя рекой, которая может беспрепятственно течь по этой живописной местности. Если вы в своей фантазии подниметесь еще выше, вы увидите и узнаете, что река обладает внутренней мудростью, которая указывает ей самый оптимальный и наилучший путь среди гор. Этот способ огибать горы поможет и нам понять, что иногда необходимы некие повороты в судьбе. Именно с высоты можно увидеть, как проложен внизу единственно правильный путь. Вспомните о препятствиях, которые мешали вам и с которыми вы смирились. Попытайтесь понять, как вы использовали их впоследствии. В это трудно поверить, но горы, которые вы себе представили, – это ваши проблемы, а движение реки – жизненный путь. Ваше подсознание рисует этот ландшафт таким образом, что он точно соответствует состоянию вашей души. При этом горы не нуждаются ни в каких названиях и знаках, душа сама говорит в этих воображаемых картинах. А воображение указывает, какие имеются проблемы и как вы можете их обойти. Для будущих проблем решения уже ясны. Ваша интуиция указывает на то, как река должна течь в будущем. С помощью этого полезного упражнения вы научитесь видеть трудные ситуации со стороны. Теперь вы понимаете, что более длинный путь часто является более мудрым.

Обсуждение.

Упражнение «Сочини сказку»

Группа разбивается на подгруппы по четыре-пять человек. Ведущий предлагает зачин одной из сказок. Он просит участников представить, что в сказке в метафорической форме отражена проблема. Участники должны, во-первых, выбрать различные проблемы; во-вторых, представить, что это за человек и в каких жизненных ситуациях актуализировались в указанной проблеме; в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы способ преодоления жизненных трудностей. В течение двадцати минут участники работают в подгруппах, после чего предлагают остальным свою сказку.

Комментарии авторов относительно сути проблемы и образа «героя» лучше выслушивать после знакомства с созданной ими сказкой.

Зачин: к Писателю попала в руки Волшебная Книга. Ее страницы были пусты. Но стоило описать в ней какое-нибудь придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли бы появиться на свет, если о них написать в Книге. Но Книга имела еще одну особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя было исправить — ни одной буквы...

В Волшебной стране жил очень красивый Цветок. Многие восхищались его внешней привлекательностью и чудным ароматом и хотели подружиться с ним. Но сам Цветок был такой нежный и чувствительный, что ему становилось плохо, едва кто-то пытался пообщаться с ним: даже прикосновения насекомых приносили ему боль, а запахи других цветов ему совсем не нравились...

Жил-был в глубокой пещере в центре огромной горы Гном, добывавший золото и драгоценные камни. Возвращался он как-то один с работы, неся в мешке запасы драгоценностей, и вдруг услышал.

Брел странствующий Принц по какой-то дальней стране и зашел в деревню с очень странным названием — Большие Враки. Никак не ожидал он, что...

Жил-был на свете Барабан. Он был веселый и активный и очень любил громкие звуки — грохотал всегда и везде, даже не задумываясь о том, что многим это не нравится. Он громко барабанил за завтраком и во время игр, в сонный час и во время разговоров своих родителей. Даже когда звучала тонкая лирическая музыка, он продолжал стучать свои марши...

В горах жил маленький Источник. Его мама — Подводная Река — хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...

Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других его знакомых, он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила...

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

«Мостик» в следующую встречу

К следующему занятию необходимо подумать о том, какое поведение мы считаем жертвенным, вспомнить примеры из фильмов, литературных произведений и т.п.

Ритуал прощания

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

Тренинговое занятие 5. «Не быть жертвой»

Ритуал приветствия

Подростки по очереди здороваются с участниками группы и хвастаются тем, что они умеют хорошо делать.

Разминка

Все сидят в кругу, тренер берет на себя роль ведущего. Для начала тренер предлагает группе рассчитаться по порядку. «Итак, сейчас мы все — сотрудники секретной службы. Наша задача — передать сигнал по радиации от одного к другому так, чтобы цепочка не прервалась и сигнал не потерялся. Для передачи начинаем хлопать себя по коленям (тренер задает ритм, сначала медленный). На первый хлопок называем свой номер, на второй — номер того, кому передаем сигнал, например: «Первый — пятому». Пятый подхватывает эстафету: «Пятый — одиннадцатому» и так далее. Служба теряет того из сотрудников, кто замешкался или ошибся. Этот участник выходит из круга. Номера, выбывшие или несуществующие, называть нельзя». Тренер задает темп разминки, постепенно ускоряя его. Упражнение проводится до тех пор, пока участники не станут передавать «сигнал» без ошибок.

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Введение в тему занятия

Мини-лекция «Виктимное поведение. Жертва»

В энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия 88 «жертва» – умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола «жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда – жрец) – как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими». На латыни жертва – *victima*. Отсюда название науки виктимология, которая занимается исследованиями особенностей жертв преступлений, закономерностями взаимоотношений жертв с преступниками, методами и формами работы с потенциальными жертвами. Наука сравнительно молодая, возникла в 1948 году, как узкое научное направление криминологии. С точки зрения виктимологии, жертва – человек, понесший

физический, моральный или имущественный ущерб от преступления, независимо от того, признан ли он потерпевшим в установленном законом порядке либо оценивает себя таковым субъективно. Именно виктимность человека способствует тому, что он становится жертвой.

В юридической психологии делаются попытки дать психологический анализ потерпевшего (жертвы). Проводятся исследования структуры личности жертвы, состояния и поведение жертвы в конкретной ситуации. Кроме этого, наряду с термином «жертва» используется термин «потерпевший» (пострадавший), что в свою очередь относится к жертвам криминальных преступлений. Многие авторы отмечают, что целесообразно разграничивать понятия «жертва» и «пострадавший».

Пострадавший – это человек, с которым случилось несчастье, а жертвой становится пострадавший, который пользуется тем, что он испытал несчастье. Т.е. не каждый пострадавший может занять позицию жертвы. Людей с активным стилем поведения, деятельных и оптимистичных с сильным внутренним стержнем нельзя именовать жертвами, хотя они могут быть пострадавшими.

В.Л. Васильев считает, что потерпевший (жертва) склонен воспринимать ситуацию как нечто фатальное, неизбежное, склонен «уходить в себя» с целью защиты. У жертв отмечается повышенная фиксация на имеющихся препятствиях. Они пассивны, несамостоятельны в разрешениях конфликтов. У жертв уровень психической адаптации значительно ниже, высока степень фрустрационной напряженности. Потерпевшие склонны к повышенной конформности и социальной робости, эмоциональной неустойчивости. Они недостаточно реалистичны и очень сильно эмоционально вовлечены в ситуацию. Известно, что важным регулятором поведения личности является развитие ее самооценки. У потерпевших преобладает заниженная самооценка, неуверенность в своих силах. В процессе анализа личностных особенностей жертв отмечаются три компонента: эмоциональное отношение к себе, осознание и самооценка отдельных качеств

личности, осознание целей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей.

В.Е. Христенко в контексте анализа понятия жертва анализирует комплекс «обученной беспомощности», хотя замечает, что не всегда жертва будет обладать именно данным качеством. Сам термин «обученной беспомощности» ввел в психологию американский ученый М.Е. Селигман. М.Е. Селигман предположил, что животное, длительное время, подвергавшееся неустранимому наказанию, обучается бесполезности своих усилий, в результате формируется «выученная беспомощность». Но у 20% животных так и не удалось сформировать данный комплекс. Опыты проводились и с людьми. В результате выяснилось, что обучение беспомощности происходит при наличии следующих факторов: человек не имеет предшествующего опыта решения сложных задач, у него сформирован недостаточный уровень потребности в поиске. Человек считает, что с данной задачей справится любой, равный ему человек, но не он сам. Индивид длительное время сталкивается с ситуациями, когда он не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями. Обученная беспомощность приводит к тому, что, попав в ситуацию жертвы, такой человек ничего не предпринимает для изменения положения. У данного индивида наблюдается комплекс неудачника, такие люди и становятся чаще жертвами. На основании этого, В.Е. Христенко предлагает следующее определение: жертва – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия). В качестве стороны взаимодействия может выступать: один человек, группа людей, социальный слой, класс, государство.

Джеймс и Дороти Джонгвард в известной книге «Рожденные выигрывать» начинают с нескольких вопросов к себе. И самый первый вопрос, который человек должен задать себе: «Вы жертва?» Авторы рекомендуют разобраться в своих жизненных ролях, дабы стать на путь успеха. Согласно их

теории, все люди условно делятся на два класса – выигрывающих и проигрывающих. Проигрывающие – это часто жертвы воспоминаний, обстоятельств, других людей, эмоций, судьбы и т.д. При анализе зрелости человека Ф. Перлз выделяет невротические уровни развития личности. Представляет интерес второй уровень, названный Ф. Перлзом «искусственным уровнем», в котором доминируют роли и различные игры. Здесь человек манипулирует другими, пытаясь получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям нуждается. Тогда роль жертвы – это манипуляция. Человек занимает выгодную позицию беспомощного, неумелого существа, которому все должны «Жертве» нравится добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной, наивной и т.д. Представления человека-жертвы о себе в данном случае как о пассивном, беспомощном субъекте разрушительных внешних обстоятельств. Такой человек ищет пути перекладывания ответственности за свою жизнь и свою судьбу другим, ищет наиболее выгодную позицию для себя. У жертв наблюдается самооценочная тревожность (волнение, тревоги, страхи, чувствительность к оценкам со стороны), отсутствие самоконтроля за поведением. Ценностные ориентации представляют собой неустойчивую систему. В силу чего они недобросовестны, несовестливы, с неустоявшимися моральными принципами.

Образ жизни человека, занимающего позицию жертвы, характеризуется отсутствием осознанной ответственности за себя и свое будущее, иждивенческими установками, пассивно-оборонительным стилем поведения. В практической психологии «жертвой» принято называть человека, который отдает ответственность за себя и контроль за своей жизнью другим людям.

Итак, жертва – личность, наделенная совокупностью эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов, имеющих дефензивный характер и способствующих непродуктивному способу решения проблем во взаимодействии.

«Классификация жертв». В криминалистике выделяют следующие типы жертв:

- универсальный тип «жертвы» характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.
- избирательный тип «жертвы» – это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.
- ситуативный тип «жертвы» – это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.
- случайные «жертвы» – люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.
- профессиональный тип жертвы – люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

Упражнение «Маска – я тебя знаю»

Работа в группах с одной из масок жертвы. Участникам необходимо нарисовать маску жертвы, которую выбрали и рассказать о ней: что она чувствует, о чем она думает, что она делает и как ей живется? Что бы ей хотелось изменить и какими способами она может это сделать?

Обсуждение.

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Что в упражнении понравилось больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

«Мостик» в следующую встречу

Подросткам предлагается подумать, как связаны между собой позиция жертвы и уверенность в себе.

Ритуал прощания

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

Тренинговое занятие 6. «Самоценность»

Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Разминка

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.

Рефлексия прошлого занятия

Вспомнить тему прошлого занятия, рассказать о том, что запомнилось, где смогли применить то, что узнали, с кем обсудили.

Введение в тему занятия

Притча. Жимолость в царском саду

Царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Сосна сказала, что она умирает, потому что не может давать виноград, подобно виноградной лозе. Лоза умирала, потому что она не могла цвести, словно роза. Лишь одна жимолость цвела как обычно.

Жимолость сказала царю: «Я приняла как само собой разумеющееся то, что, сажая меня, ты хотел, чтобы из семени выросла жимолость. Если бы ты хотел вырастить дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я решила, что раз я не могу быть ничем иным, а только жимолостью, то постараюсь быть ею как можно лучше».

Как часто мы, завидуя другим, стараемся стать похожими на них, забывая про себя, про свою уникальность. Будьте собой, несите свет и добро в этот мир, пусть в вашем окружении всегда будет тепло и уютно.

Мини лекция. «Самоценность и самооценка»

В психологии самооценка и самоценность являются ключевыми понятиями, связанными с восприятием и оценкой себя. В повседневной жизни эти термины часто используются как синонимы, однако они имеют различные значения и отражают разные аспекты внутреннего самоощущения. Чтобы полноценно понять себя и развивать свою личность, важно различать их.

Самооценка представляет собой субъективное восприятие и оценку своей личности, компетенций, достоинств и недостатков. Это понятие связано с убеждением в собственной ценности, уверенностью и чувством собственного достоинства, но при этом отражает именно сравнительный компонент. То есть: я понимаю, что в этой сфере я лучше, а в этой хуже кого-то. Самооценка формируется в ходе взаимодействия с окружающей средой, личными достижениями и обратной связью, получаемой от других людей. В связи с самооценкой могут возникать яркие эмоции, а также яркие эмоции сами могут влиять на самооценку, но сама по себе она больше относится к сфере умственных представлений о себе. Самооценка может быть стабильной и адекватной (когда человек понимает свои сильные и слабые стороны и соотносит их с реальным положением вещей в той или иной сфере) и нестабильной, прыгающей из «я неудачник» (при ошибках) до «я всемогущий» (при неудачах).

Самоценность, с другой стороны, отражает внутреннее самоотношение, основанное на исключительных и неповторимых качествах личности. Она выражает убеждение в собственной уникальности и значимости, независимо от внешних факторов и мнений окружающих. Здесь уже нет фактора сравнения. Здесь есть убежденность: «я ценен просто по факту своего рождения. Потому что другого такого же человека на свете нет». Самоценность основана на глубинном понимании себя и отождествлении с собственным существованием, что делает ее более стабильной и неуязвимой к неблагоприятным обстоятельствам. Самоценность формируется в раннем детстве.

Отличия между самооценкой и самооценностью:

1. Зависимость от внешнего мира: самооценка часто зависит от внешних факторов, таких как признание со стороны других, достижения, общественное признание. Иногда в должной мере, иногда излишне. Самоценность же основывается на внутреннем самопонимании и убеждении в собственной ценности, не требуя внешнего подтверждения (это внешнее подтверждение нужно было только в начале жизни, от родителей).
2. Устойчивость: самооценка может колебаться в зависимости от внешних обстоятельств и переменных факторов, таких как успехи или неудачи. Она может колебаться несильно, а может очень катастрофично. Самоценность представляет собой более устойчивую и постоянную составляющую личности, сохраняющуюся вне зависимости от обстоятельств.

3. Фокус внимания: самооценка обычно связана с сравнением себя с другими людьми, социальными стандартами и ожиданиями. Самоценность, напротив, фокусируется на уникальности и интеграции личности внутри самого себя, не нуждаясь в сравнении с другими.

Как самооценка, так и самооценность имеют значительное влияние на психологическое благополучие человека. Недостаточно развитая самооценка может приводить к чувству неуверенности в себе и беспокойству, тревоге.

Самоценность, с другой стороны, способствует укреплению самоуважения, уверенности в себе и удовлетворенности жизнью. Но если ее человек не ощущает, то присаживаются сразу все сферы жизни. И излишне зависящая от внешних факторов самооценка, и отсутствие ощущения самооценности ведут к постоянной тревоге.

Самооценка и самооценность представляют разные аспекты оценки и переживания собственной личности, идентичности, уникальности. Взаимодействие между ними помогает формированию позитивного и устойчивого самоощущения. Развитие и поддержание здоровой самооценки и укрепление самооценности имеют важное значение для личностного роста и психологического благополучия.

Упражнение «Внутренняя улыбка»

Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить её на объединение и оздоровление себя и окружающих. Когда вы «улыбаетесь себе», то тем самым поднимаете свой энергетический уровень и подготавливаетесь к максимальной отдаче, что помогает вам положительно настроиться по отношению к себе.

«Сядьте прямо на стуле. Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на колени так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и дышите как обычно.

Постепенно расслабьте мышцы лица. Представьте, что вы находитесь в каком-нибудь очень располагающем к релаксации месте - возможно там, где вы чувствовали себя наиболее комфортно.

Теперь представьте, что вы видите своё улыбающееся лицо. Ваши глаза излучают в энергию. Почувствуйте, как улыбка расслабляет и разогревает ваше лицо.

Улыбайтесь сами. А теперь перенесите эту чистую энергию на челюсти и почувствуйте, как напряжение, сковывающее их, тает от тепла вашей улыбки.

Направьте тепло улыбки на шею, и почувствуйте, как любые неприятные ощущения исчезают.

А теперь улыбнитесь вашему сердцу и поблагодарите его за его постоянную и необходимую работу, которую оно совершает для вас ежесекундно.

Согрейте его теплом улыбки, и вы почувствуете, что ему стало намного легче работать. Пусть энергия вашей улыбки заполнит сердце любовью и радостью.

Теперь улыбнитесь своим лёгким, поблагодарите их за то, что они снабжают сердце кислородом. Когда вы в очередной раз вдохнёте в лёгкие воздух, почувствуйте, как они наполняются добротой и силой.

Теперь улыбнитесь печени и почкам, за то, что они следят за чистотой вашего организма. Вы почувствуете, что избавляетесь от злости и страха,

которые испытывали.

Теперь направьте энергию улыбки в желудок и поблагодарите его за работу, которую он делает, переваривая пищу, которую вы едите.

Распространите тепло улыбки на мышцы ног и рук, расслабляя их.

Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется, заполняя вас целиком. Вы полностью расслаблены. А теперь ощутите каждую частичку вашего тела.

Прекрасно. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и посмотрите на меня... Замечательно! Сейчас, если хотите, то можете потянуться перед тем, как мы продолжим.

Проведя это упражнение вместе с группой, вы можете предложить им практиковать его дома с утра или в любое другое время, когда они просто хотят расслабиться или повысить чувство самооценки.

Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»

Выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то, чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый

цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...»

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

4. Попросите участников вернуться в одну группу. Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.

5. Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повесить там.

Рефлексия прошедшего занятия

Участникам предлагается высказаться о том, что они чувствуют после занятия, что им понравилось или не понравилось, с чем согласны, что было полезно.

«Мостик» в следующую встречу

Подросткам предлагается подумать о том, как связаны между собой самооценка и уверенность в себе.

Ритуал прощания

По кругу каждый говорит соседу справа 3 комплимента.

Тренинговое занятие 7. «Самооценка. Уверенное поведение»

Ритуал приветствия

Ребята хаотично двигаются по залу (комнате). Ищут себе пару или тройку. В течение 2–3 минут находят что-то общее в группе. По сигналу психолога каждая группа рассказывает о себе.

Разминка

Подросток должен изобразить свои особенности на рисунке. 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.

Рефлексия прошлого занятия

Участникам предлагается вспомнить тему прошлого занятия, то, что запомнилось больше всего, что показалось важным, полезным и т.п.

Введение в тему занятия

Притча «Десять коров»

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая - красавица, а младшая - не очень.

Один из моряков сказал своему другу:

- Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.
- Да, ты прав, старшая дочь вождя - красавица, умница. Ты сделал правильный выбор - женись.
- Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.
- Ты что, с ума сошёл? Она же такая... не очень.
- Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.

Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.

- Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!
- Это хороший выбор. Моя старшая дочь - красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.
- Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

- Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

- Я хочу жениться именно на ней.

- Хорошо, но, как честный человек, я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

- Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты.

Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

- Как живёшь?

- Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

- Вот, познакомься. Это моя жена.

- Как? Ты что, женился ещё раз?

- Нет, это всё та же женщина.

- Но как это произошло, что она так изменилась?

- А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женщине и спрашивает:

- Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

- Просто однажды я поняла, что стою десяти коров.

Беседа «Самооценка и уверенность в себе»

Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!». Или, наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

- Так что же такое самооценка?

На рабочем листе оцените себя по 10-бальной шкале, сложите полученные баллы.

- Что влияет на нашу самооценку?

- Что такое уверенность в себе?

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Как можно определить уверенного человека?

Уверенный человек всегда:

Смотрит другим в глаза, даже когда предъявляет человеку претензии и отводит глаза в сторону, когда выслушивают возражения.

Не подходит слишком близко к партнёру, не напирает на него, но и не прячется в стороне, не отгораживается от него стулом, партой, сумочкой или чем-то другим.

Жестикулирует в меру и, как говорится, в тему высказывания.

Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным. Интонация ровная, речь связная, чёткая, логически согласованная.

Умеет выслушать партнёра до конца, не перебивая.

Чувствует себя спокойно, уверенно, не волнуется, не робеет, не агрессивен.

Открыто говорит о своих правах, желаниях, намерениях, действиях, но не капризничает, не стонет и не ноет.

Выражает свои требования от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.

Говорит кратко и чётко, не разглагольствует, но и не тараторит.

Умеет аргументировать своё мнение, требование, желание, действие однозначно и без витиеватости.

Встаньте в круг и телом покажите, насколько процентов вы в себе уверены (по результатам вашей самооценки)?

Удобно ли вам стоять? а так ходить? Что хочется сделать?

Встаньте уверенно, улыбнитесь и уверенно назовите свое имя.

Упражнение «Моя уникальность»

Ведущий передает сидящим по разным сторонам участникам фломастеры. Один налево, другой - направо. Подросток слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Другой, получивший второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два фломастера, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение.

Упражнение «Воображение успеха»

Релаксация. Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание - ровное и спокойное, с каждым выдохом уходит напряжение и тело расслабляется.

Представьте себе, что вы присутствуете на церемонии награждения. Оглянитесь вокруг, какие люди вас окружают, как они одеты, что вручают победителям, как оформлен зал. Представьте, за что вручаются награды... как люди выходят на сцену. И вот объявляют, что первое место занял..... и вы слышите свое имя! Какие чувства у вас возникли? Представьте, что вы легко и уверенно поднимаетесь по ступеням на сцену и получаете долгожданную награду! Рассмотрите ее, за что вам ее вручили? Вам предоставили возможность для ответного слова, что вы скажете?.. Почувствуйте себя победителем! Запомните это чувство и сохраняйте в себе!

Зафиксируйте на листах - чувство победы, награду (что вручили и за какое достижение).

Групповая работа «10 заповедей неудачника»

Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки. Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. «Неудачники» притягивают к себе проблемы.

Ваша задача сейчас поработать в парах и изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека.

(каждая группа получает по 5 установок).

Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

Выбери одно из двух - или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

Изо всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос "Кто виноват?" и никогда "Что делать?".

Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Избегай любви к себе!

Упражнение «Афоризмы»

На доске и стенах развешаны афоризмы про счастье и успех. Задача участников - выбрать и записать на свой лист тот, который его больше мотивирует на успех.

«Единственное искусство быть счастливым - сознавать, что счастье твое в твоих руках» (Ж.-Ж. Руссо).

«Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным» (Сенека). «Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки» (Т. Рузвельт).

«И после плохого урожая нужно сеять» (Сенека).

«Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле). «Один видит в луже только грязь, а другой - звезды, все зависит от того, что у человека внутри» (Неизвестный автор).

«Для того, чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть» (Э. Хаббарт).

«Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха» (Д.Карнеги).

«Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог» (Ч.Диккенс).

Рефлексия прошедшего занятия

Подростки рассказывают какие чувства испытывали, что нового узнали о себе, о группе? Чему научились, как это пригодиться в будущем? Что было важным? Что нужно развивать на будущее?

«Мостик» в следующую встречу

Участникам предлагается подумать о том, за что в своей жизни несет ответственность каждый человек.

Ритуал прощания

По кругу каждый говорит каждому что-то приятное.

Тренинговое занятие 8. «Беру ответственность на себя»

Ритуал приветствия

Встать в круг, всем по очереди приветствовать друг друга, но при этом смотреть в глаза, двигаясь навстречу.

Разминка

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

Рефлексия прошлого занятия

Подросткам предлагается вспомнить тему прошлого занятия, что запомнилось, было полезно, над чем следует работать, что развивать.

Мини лекция «Ответственность»

Одна из наиболее важных составляющих в личностном развитии человека это принятие ответственности за свои поступки. Это означает осознанное стремление к результатам, которые необходимы, и отказ от поведения жертвы или того, кто ждет, что придет кто-то, чтобы принести избавление от жизненных проблем. Ключи к ответственности – для раскрытия своего полного потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни: осознанность. У человека есть выбор – быть или наблюдателем, или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как: над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае, вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений – и вы ответственны за результат.

Решения и поступки. Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора – как будто кто-то или что-то заставляют нас

вести себя тем или иным способом. Но другие люди, как правило, не заставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаете, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

Исполнение желаний. Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств это представление, что кто-то придет, чтобы “спасти” вас — решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознает, что никто не придет, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.

Убеждения и ценности. Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому и пытаются понять их точку зрения.

Установка приоритетов. То, как мы тратим время и энергию, находится или в гармонии с нашими ценностями или с ними не согласуется. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.

Выбор окружения. Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите свое

время. Действия в ответ на чувства и эмоции. Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более вдумчиво, менее импульсивно, и с лучшими результатами.

Счастье. Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждете событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не: «Кто-то должен что-то сделать!», но «Что могу сделать я?».

Изучение ответственности. Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса несколько раз в день: какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать? Вместо высказываний: «я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?» Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?».

Самостоятельно принимать решение — значит, принять необходимость того или иного действия и осознавать ответственность за результат совершения этого действия. Люди, живущие в ситуации манипулирования, становятся совершенно не способными к принятию самостоятельных решений и не могут справиться с ситуацией выбора. Человек теряет свою индивидуальность.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Упражнение позволяет подростку почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Выбирается два человека, один из которых «слепой», другой «поводырь». «Слепому» завязывают глаза так, чтобы он ничего не видел. «Поводырь» должен вести слепого по помещению так, чтобы ему было комфортно, он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения учащиеся меняются местами».

После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

Упражнение «Марионетка»

Подростку предлагают почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника - марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте “Куклы” побывал каждый участник.

Обсуждение: - Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»? - Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно? - Хотелось ли что-то сделать самому?

Упражнение «Попробую – сделаю»

Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его

собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую». Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями о своих переживаниях, возникших в ходе выполнения задания.

Упражнение «Забота»

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: включил (-а) ли я себя в этот список?

Обсуждение.

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что было полезно? Что важно для работы над собой?

«Мостик» в следующую встречу

Порассуждать о том, что такое позитивное мышление и как оно влияет на деятельность человека.

Ритуал прощания

Сидя в кругу, без слов, мимикой и жестами каждый участник должен изобразить свое настроение.

Тренинговое занятие 9. ««Планирую, управляю»»

Ритуал приветствия

Участники встают в круг берутся за руки и одновременно говорят: «Мы молодцы!»

Разминка

Участники сидят в кругу. Тренер в центре круга и говорит: «Ветер дул, дул и сдул тех, у кого ... черные шнурки». При этих словах те участники, у которых действительно черные шнурки, должны встать и поменяться местами

с кем-то из тех, кого тоже «сдул ветер». Задача каждого, в том числе и ведущего, - найти себе место. Тот, кто места не нашел, становится ведущим. Новый ведущий объявляет, кого на этот раз «сдул ветер» (у кого короткие стрижки, кто пил утром кофе, кто любит мороженное и т.д.).

Рефлексия прошлого занятия

Подростки вспоминают тему прошлого занятия, что было интересно, о чем думали, что понравилось, что обсуждали с другими.

Введение в тему занятия

Притча «Банка жизни»

Профессор философии принес как-то на одну из своих лекций большую пятилитровую банку. Он показал ее студентам, после чего поставил на стол и начал заполнять камнями. Каждый камень был достаточно большим, но таким, что мог пройти через горлышко банки.

Когда все камни оказались внутри, и свободного места больше не осталось, профессор спросил студентов: «Полна ли банка?»

Студенты ответили: «Да, конечно, она полна!»

Тогда профессор достал жестяную баночку с горошком и, открыв ее, начал аккуратно пересыпать его в большую банку с камнями. Время от времени он ее встряхивал, чтобы горошек заполнил все свободное пространство между камнями.

Закончив, профессор снова спросил своих студентов: «Полна ли теперь банка?»

И студенты еще раз ему ответили: «Да, банка полна.»

Теперь профессор вытащил коробку с песком и принялся засыпать его в свою банку. Маленькие песчинки без труда проходили между большими камнями и мелким горошком и постепенно заполняли все свободное место, которое между ними оставалось. Наконец, песок закрыл собой все щели и пустоты до самого верха.

И профессор еще раз спросил аудиторию: «Полна ли на этот раз его банка?»

И студенты сказали: «Да, сейчас она совершенно точно полна!»

И тут профессор достал из-под своего стола кружку с водой и стал переливать ее в банку. Вода просачивалась сквозь песок и утекла в него вся, до последней капли. В руках преподавателя осталась лишь пустая кружка.

Студенты смеялись.

На это их профессор сказал:

- Я хочу, чтобы вы все сейчас поняли: банка — это не просто сосуд, это ваша жизнь. А ее содержимое — это то, чем вы ее заполняете. Камни, которые я сейчас сюда сложил - самые важные ценности в вашей жизни. Это все то, что делает ее полной и придает ей смысл, что поддерживает вас, даже если вы потеряете все остальное, не такое важное и ценное. Камни — это семья и ваши дети, здоровье, друзья.

Горошек — это те вещи, которые имеют значение лично для вас. Ваша работа, дом, машина или дача, деньги или престиж в жизни...

А песок — это все остальные мелочи, которые могут быть для вас приятными и интересными.

Так поймите теперь: если заполнить банку сначала песком, то в ней совсем не будет места, куда можно было бы положить камни и горошек. Также и в жизни - если вы впустую будете тратить все свои силы на мелочи и пустяки, пусть и приятные, у вас не останется достаточно сил и энергии для других занятий. В вашей жизни не будет места для более важных вещей. Поэтому уделяйте свое внимание и время тому, что действительно делает вас счастливыми: играйте со своими детьми, будьте заботливы и нежны к своим возлюбленным, оставляйте время для встреч с друзьями, занимайтесь также тем, что поддерживает и укрепляет ваше здоровье и душу.

У вас всегда останется еще время, чтобы вы могли зарабатывать деньги и убираться в доме, мыть посуду и чинить свою машину, делать то, что вам не очень хочется, но от чего зависит ваш статус и положение среди знакомых.

Запомните, что главное — это камни, занимайтесь прежде всего ими, это самые важные вещи в вашей жизни. Найдите и то, что цените вы лично и отведите время для этих дел тоже. А все остальное - всего лишь песок.

Студенты внимательно слушали и были задумчивы, размышляя над словами своего преподавателя.

И тут одна девушка подняла руку и спросила профессора: «А почему же он ничего не говорит о воде? Какое она имеет значение?»

Он улыбнулся и ответил:

- Я рад, что вы догадались спросить меня об этом. Я налил в банку воду для того, чтобы показать вам, что как бы вы не были заняты и какой бы насыщенной и полной не была ваша жизнь, в ней всегда будет место для праздного проведения времени и обычного безделья.

Обсуждение

Упражнения «Карта моих целей»

Участникам раздают копии рисунка «Карта моих целей» и объясняют, что она поможет составить план достижения целей. Затем разбивают участников на пары и просят обсудить, что бы они хотели получить в результате изменения своего поведения. Каждый записывает это вверху рисунка рядом со словом «цель». После этого собирают группу и спрашивают каждого, какую цель он себе выбрал. Когда участники рассказывают об этом, помогают им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Затем просят нанести эти остановки на карту целей и обсудить способы, которыми они будут отмечать своё продвижение к финишу.

Упражнение «Ладонь»

Для задания понадобятся листы, ручки и цветные карандаши. Участники рисуют на листе свою руку (достаточно обвести собственную ладонь). Затем в центре руки («на ладони») пишут цель (можно мечту, желание). После этого на каждом «пальце» пишут, что необходимо для достижения этой цели. В последнюю очередь на каждом «пальце» пишут, кто

может помочь достигнуть этой цели. После завершения задания проводят обсуждение.

Мини-лекция «Характеристики и цели в технологии SMART»

Умение планировать свое время-одно из важнейших умений преуспевающего человека. «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него не один ветер не будет попутным» - гласит известное изречение Сенеки.

На что уходит мое время? Как все успевать? Как стать более эффективным: затрачивать меньше усилий, а делать больше? Почему иногда мои усилия не приводят к желаемому результату? Как ставить реально достижимые цели? Бывает, что человек растрчивает жизнь на незначительные для него дела. Постоянно куда-то бежит, но при этом ничего не успевает. Все дела переделать невозможно, поэтому важно осознать наиболее важные для себя дела и научиться эффективно распределять время. Одним из показателей значимости чего-либо для человека является появление у него чувства удовлетворения, радости.

Для постановки целей и задач можно воспользоваться технологией SMART.

SMART –это аббревиатура, образованная первыми буквами английских слов (обозначающих характеристики, которым должна соответствовать цель)

Specific –конкретная, точная. Цель должна быть максимально конкретной и ясной. Необходимо достичь однозначного понимания того, что нужно получить в результате достижения цели, то есть нужно максимально точно описать словами конечный результат, указав все значимые аспекты и характеристики.

Measurable –измеримая. Цель должна иметь измеримый результат, причем должна быть возможность измерить не только конечный, но и промежуточный результат.

Achievable –достижимая. Цель должна быть достижимой. Необходимо адекватно оценить ситуацию и понять достижима ли цель в принципе; какие

для ее достижения необходимы внешние и внутренние ресурсы; располагаете ли вы этими ресурсами.

Relevant – уместная, относящаяся к делу. Цель должна быть значимой для вас, не противоречить значимым ценностям. Необходимо понять, для чего вам нужна эта цель, что вам дает ее достижение; соответствует ли цель другим значимым для вас ценностям, целям и приоритетам; уместна ли цель в текущей ситуации.

Time-bounded/time-bound –имеющая конкретный срок/ограниченная во времени. Для цели должен быть указан точный срок или период ее достижения.

Упражнение «От желания к цели»

1. Запишите свое значимое желание, актуальное в настоящее время.
2. Переформулируйте свое желание в цель, используя технологию SMART.
3. Укажите конечный результат, который вы хотите получить. Опишите максимально подробно все значимые для вас параметры конечного результата.
4. Укажите показатели достижения цели.
5. Оцените, достижима ли ваша цель: сможете ли вы получить желаемый результат со всеми указанными вами параметрами? Если цель недостижима, то переформулируйте ее, скорректировав важные для вас параметры. Подумайте и запишите, какие действия вам необходимо предпринять, какие внутренние и внешние ресурсы задействовать, чтобы достичь желаемого результата.
6. Запишите, каковы ваши истинные потребности и желания, зачем вам нужна эта цель. Представьте, что изменится в вашей жизни после достижения цели. Оцените значимость целей для вас (ее соответствие важным для вас ценностям, целям более высокого порядка и т.п.).
7. Укажите конкретные временные сроки, в которые вы планируете достичь цели.

8. Запишите итоговый вариант цели, включив в нее все описанные в пункте 2 значимые характеристики цели.
9. Выполните первый шаг по достижению цели в ближайшие 24 часа.

Рефлексия прошедшего занятия

Подумать и рассказать, что понравилось или не понравилось, что было полезно, что будут использовать, что нового и интересного узнали.

«Мостик» в следующую встречу

Подумать о том, что такое позитивное мышление и как оно влияет на нашу жизнь.

Ритуал прощания

Подростки двигаются хаотично по комнате (залу), при этом стараются сказать как можно большему количеству участников «Ты мой друг» и пожать руку. Кто соберет больше рукопожатий, тот и выиграл.

Обсудить чувства. Тот, кто собрал меньше всего рукопожатий, получает их от всех еще раз.

Тренинговое занятие 10. «Мыслим позитивно»

Ритуал приветствия

Участники улыбаются друг другу и говорят какие-то позитивные пожелания (все будет хорошо, все сбудется, ты достигнешь целей и т.п.)

Разминка

В течение одной минуты подростки по очереди говорят о себе только хорошее. Если кто-то затрудняется, остальные помогают. Обсуждение чувств, затруднений.

Рефлексия прошлого занятия

Обсуждается тема прошлого занятия, что запомнилось больше всего, о чем рассказали другим людям, что использовали на практике, о чем рассуждали, что посчитали важным.

Мини - лекция «Позитивное мышление»

Актуальность В современное время стресс, тревога, боязнь неудачи очень часто сопровождают жизнь подростков. Нередко наличие данных симптомов сопровождается наличием депрессии. Иногда кажется, что замкнутый круг проблем и нескончаемая депрессия будут преследовать подростков постоянно. К сожалению, в современном мире у взрослых происходит также. Стоит посмотреть вокруг и мы увидим усталых, невеселых, порой и озлобленных людей. Они ведут неинтересную жизнь: ссорятся между собой, имеют массу семейных проблем, а также проблемы на работе. Основной причиной является – жизненный настрой. Если он не положительный, то и жизнь будет казаться сплошной черной полосой. Негативно влияют на подростков установки родителей «ты должен быть отличником», «ты ничего не умеешь», «ты ничего не добьешься в жизни». Еще хуже, когда подросткам ставят в пример другого, более успешного ребенка. Все это влияет на будущее. Эти отрицательные установки обычно проявляются в более старшем возрасте. Но можно изменить ситуацию в лучшую сторону. Для этого и существует позитивное мышление. Позитивное мышление влечет за собой позитивную жизнь. Это предполагает, в свою очередь, умение совершенствоваться.

Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичностью. «Все хорошо» — это безответственное мышление, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть. Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Просмотр мультфильма «Баран и кролень»

Обсуждение мультфильма: 1. Что произошло с героем бараном в начале мультфильма? (трудная ситуация, с ним перестали дружить, обстригли сделали смешным) 2. Как помог ему совет кроленя? (баран стал позитивнее смотреть на свою проблему, принял новую свою внешность и начал действовать).

Позитивного мышления добиться не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо позитивное мышление с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно. Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора. При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровится, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по - разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть не одетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность. И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на замечание в свой адрес? И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой позитивного мышления, - это просто станет Вашим образом жизни.

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? Плюсы или минусы?

Упражнение «Калоши счастья»

У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста». Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

- Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).
- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).
- По дороге в колледж порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).
- Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить). - Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

- Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

- Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать)

Упражнение «Мусорное ведро»

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, “сломать” или выбросить.

Упражнение «Дружеский привет»

Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладошке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная. Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете?

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что было полезно? Что важно для работы над собой?

«Мостик» в следующую встречу

Подумать, как позитивное мышление может влиять на общение с другими людьми.

Ритуал прощания

Подростки садятся в круг. Каждый по очереди встает, подходит к любому присутствующему и говорит ему: «Все будет хорошо. Верь!»

Тренинговое занятие 11. «Навыки коммуникации, поведение в ситуации конфликта»

Ритуал приветствия

Подростки садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом справа: «Здравствуй, я рад тебя видеть».

Разминка

Тренер просит участников стать в круг в центре помещения, а сам отходит в сторону. «Хотя мы не так давно начали наш тренинг, предлагаю вам прогуляться. Представьте, что мы с вами вышли на улицу».

Участники должны перемещаться друг за другом по кругу. Далее тренер задает условия, а участники должны идти, соблюдая новые условия.

«Вдруг пошел сильный дождь, ваша одежда начинает промокать, вы торопитесь домой. Вы забежали под дерево, а под ним много сосновых шишек, по которым очень неудобно ходить, очень. Дождь закончился, вышло солнце, асфальт накаляется, он все горячее и горячее. Вам осталось десять метров до дома. Вы идете домой. Уже поздняя ночь. Ничего не видно. Вы заблудились и т. д. и т. п.»

При проведении этого упражнения необходимо выдерживать паузу для того, чтобы все участники успевали сменить походку, почувствовать «погоду» словом, перестроиться.

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Притча: «Небольшая разница»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

— Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты переживёшь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён? — спрашивали они.

На что последовал ответ:

— Мы оба одинаково истолковали сон. Но всё зависит от того, не что сказать, а как сказать.

Мини-лекция «Как мы общаемся»

Как правило, конструктивное общение затрудняют барьеры общения -препятствия, которые мешают взаимодействию и взаимопониманию. Барьеры могут быть внутренними и внешними.

Внешние: языковые, культурные, возрастные, социальные, профессиональные.

Внутренние: отсутствие навыков саморегуляции и конструктивного общения, деструктивные составляющие Я -концепции, которые приводят к внутренней и внешней агрессии (сверхценности, неконструктивный вид субъективного управления, неадекватная самооценка и низкая самооценность).

Барьеры, связанные со сверхзначимыми ценностями человека. Человек имеет ценности, которые помогают ему настроиться на доброжелательное общение: взаимопонимание, сотрудничество, взаимопомощь и т.п. Но

поставив их на «пьедестал», он ждет от других соответствующего поведения, разочаровывается и проявляет агрессию. При агрессии общение становится затруднительным или невозможным. Имея сверхценности человек становится категоричным, он не может понять и принять людей с другими приоритетными ценностями.

Неконструктивный вид субъективного управления также является барьером.

Человек, обвиняющий себя вместо того, чтобы услышать и понять собеседника, сосредоточивается на своих негативных мыслях и переживаниях, ведет себя как жертва, провоцирует агрессию со стороны других людей.

Человек, обвиняющий других, часто начинает общение с агрессии и в ответ тоже получает агрессию.

Человек, снимающий с себя ответственность, проявляет в общении пассивность, ждет, что другой начнет выстраивать коммуникацию, устраним недопонимание и разрешит конфликты, возникающие в ходе общения.

Для того, чтобы общение было эффективным, необходимо развивать установку «брать ответственность на себя», так как с такой установкой человек осознанно вступает в контакт и управляет процессом общения.

Барьеры общения, связанные с низкой самооценностью и неадекватной самооценкой. Так как самооценность и самооценка тесно связаны, то и барьеры общения, связанные с ними, проявляются сходным образом.

Человек с низкой самооценностью и неадекватной самооценкой самоутверждается через общение.

Человек с безусловно низкой самооценностью, с завышенной самооценкой ощущает свое превосходство над другими, ищет подтверждения, что он лучше собеседника по определенным параметрам. По отношению к тому, кто не обладает значимыми для него параметрами, он может проявлять высокомерие, допускать агрессивные высказывания, демонстративно игнорировать как самого собеседника, так и его высказывания. Он привлекает к себе внимание, акцентируя ущербность других людей.

Человек с безусловной низкой самооценностью, с заниженной самооценкой ощущает свою неполноценность. Он пытается доказать себе и другим, что он чего-то стоит, старается соответствовать ожиданиям других или своим представлениям об их ожиданиях. Для него характерен страх что -нибудь сделать не так, ошибиться, упасть в глазах собеседника, быть отвергнутым и т.п. Чтобы снизить уровень ожиданий других и собственную планку по отношению к себе, он акцентирует внимание на своей ущербности. В поведении это может проявляться или в стремлении угодить партнеру по общению, соответствовать его ожиданиям, или в провокационных действиях, вызывающих жалость или гнев собеседника.

Для снятия барьеров в общении, связанных с низкой самооценностью, человеку необходимо перестать сравнивать себя с другими, постараться вести себя так, как будто он уже обладает безусловной высокой самооценностью человека.

Для того, чтобы эффективно общаться, человеку необходимо осознавать свои внутренние барьеры, стараться их устранить при помощи саморегуляции, уметь настраиваться на конструктивное и доброжелательное взаимодействие с партнером по общению и быть готовым к тому, что общение – это живой непредсказуемый процесс, в котором всегда есть место неожиданным событиям и возможность для импровизации.

Успешная коммуникация включает в себя ряд умений:

- слушать и слышать другого человека;
- задавать вопросы;
- точно и понятно доносить свои мысли собеседнику;
- формулировать понимающие Я-высказывания;
- нейтрализовать агрессию собеседника;
- конструктивно разрешать конфликты.

Важнейшим элементом общения является слушание. Известная пословица гласит: «Хороший собеседник – хороший слушатель».

Слушание – это процесс поддержания контакта с собеседником, заключающийся в восприятии, осмыслении и понимании высказываний, эмоций и чувств собеседника, а также в отражении собеседнику своего понимания.

Пассивное слушание - это вид слушания, заключающийся в формальном поддержании контакта с собеседником посредством невербальных и речевых приемов: кивки головой, контакт глаз, повторение последних фраз говорящего, формально подтверждающие фразы.

Эмпатическое (сопереживающее) слушание - это вид слушания, заключающийся в активном поддержании контакта с собеседником посредством выражения ему сопереживания и поддержки в ходе постоянного отражения (уточнения) его эмоций и чувств.

Приемы эмпатического слушания: сопереживающие и поддерживающие фразы, «эхо» эмоций и чувств собеседника, уточняющие вопросы.

Активное слушание - это вид слушания, заключающийся в активном поддержании контакта с собеседником посредством постоянного отражения и уточнения получаемой от него информации; демонстрация партнеру по общению того, что он услышан и понят.

Приемы активного слушания:

«Пересказ» («перефраз») - выражение слушателем собственными словами мыслей и идей, о которых говорил собеседник, в том числе в виде уточняющих вопросов, например: «Правильно ли я понимаю, что ...?»

Уточняющие вопросы, которые позволяют понять мысли собеседника в ситуации недопонимания.

«Эхо» сообщаемой собеседником информации- дословный повтор последних слов собеседника.

Развитие мысли - попытка «подхватить» мысль и продолжить ее.

«Проигрывание назад» - резюмирование основных положений, затронутых в разговоре с тем, чтобы акцентировать внимание собеседника на важных моментах, основной теме разговора.

Упражнение «Эмпатическое слушание»

Упражнение выполняется в парах.

1. Попросите партнера по общению вспомнить ситуацию из его жизни, в которой он испытал сильные эмоции. Выслушайте собеседника и запишите его фразы о том, что с ним произошло и какие у него были по этому поводу переживания.
2. Опишите свои слова и невербальные реакции, которые вы продемонстрировали собеседнику во время его сообщения.
3. Проанализируйте свои слова и реакции. Относятся ли они к эмпатическому слушанию? Если да, то укажите какие приемы вы использовали.
4. При отсутствии в вашей обратной связи собеседнику показателей эмпатического слушания, скорректируйте свои фразы таким образом, чтобы они содержали приемы эмпатического слушания.

Упражнение «Активное слушание»

Упражнение выполняется в парах.

1. Попросите партнера по общению сообщить вам какую-либо важную для вас информацию. Выслушайте собеседника и запишите его фразы.
2. Выслушайте собеседника и запишите свои слова, которые произносите во время его сообщения.
3. Проанализируйте свои слова и реакции. Относятся ли они к активному слушанию? Если да, то укажите, какие приемы активного слушания вы использовали.
4. Если вы не использовали приемы активного слушания, то скорректируйте свои слова таким образом, чтобы в них эти приемы были отражены.

Упражнение «Правда или ложь»

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Рефлексия прошедшего занятия

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Что в упражнении понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

«Мостик» в следующую встречу

Участникам предлагается подумать о наиболее частых причинах конфликтов среди подростков.

Ритуал прощания

Подростки сидят в круге, каждый по очереди говорит, что интересного он узнал о соседе справа, и при этом прощается так, как считает нужным, — хлопает по плечу, гладит по голове, просто говорит «пока»..

Тренинговое занятие 12. «Поведение в конфликтной ситуации»

Ритуал приветствия

по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

Разминка

Тренер просит добровольца выйти из помещения (если динамика группы низкая, можно самому выбрать человека с артистическими способностями).

Тренер инструктирует добровольца: «Вы должны изобразить кенгуру так, чтобы все догадались, но звуки произносить нельзя». Остальным участникам тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас зайдет человек и

будет вам показывать кенгуру. Ваша задача в течение пяти минут называть любых животных, но только не кенгуру».

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Притча «О гвоздях»

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Мини-лекция «Ситуация конфликта»

Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Конфликты могут быть использованы в качестве учебного материала, если в последующем сделать анализ конфликтной ситуации.

Стадии протекания конфликта:

1. Стадия - скрытый конфликт, т.е. положение дел накануне конфликта.
2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный
3. Стадия конфликтных действий
4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта

В конфликте есть:

- конфликтные стороны;
- зона разногласий;
- представление сторон о ситуации;
- мотивы конфликтующих сторон;
- конфликтные действия.

Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации:

1. Конкуренция
2. Сотрудничество
3. Компромисс
4. Уклонение
5. Приспособление

Причины возникновения конфликта:

1. Стремление к превосходству (снисходительное отношение, хвастовство, категоричность, навязывание своих советов).
2. Проявление агрессии.
3. Проявление эгоизма.

Предупреждение конфликта — это деятельность, направленная на недопущение его возникновения и разрушительного влияния на какую-либо сферу человеческих отношений. Предупреждение конфликта предполагает его прогнозирование. Прогноз - это представление о будущем конфликте с определенной вероятностью указания его места и времени возникновения.

Управление конфликтами — это целенаправленное воздействие по устранению (минимизация) причин, породивших конфликт, или на коррекцию поведения участников конфликта.

Методы управления конфликтами:

1. Метод «выхода чувств».
2. Метод «положительного отношения к личности».
3. Метод «расширение духовного горизонта спорящих».
4. Метод «принудительного слушания оппонента».
5. Метод «обмен позиций».

Упражнение «Да - нет»

Два участника разыгрывают ситуацию «Дежурство по столовой» используя слова Да, Нет. Один из них должен доказать, что он дежурил в столовой, другой, что он не дежурил.

- Я дежурил вчера.
- Нет.
- Дежурил.
- Нет.
- Да.
- Нет и т.д.

Обсуждение: конфликт ли это? Почему?

Упражнение «Ассоциация и конфликт»

Участники рассказываются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?» Закончите фразу: - если конфликт – это мебель, то какая? - если конфликт – это посуда, то какая? - если конфликт – это одежда, то какая?

Обсуждение: трудно ли было находить нужную ассоциацию?

Упражнение «Достойный ответ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Фразы:

Ты слишком высокого мнения о себе.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь.

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего.

У тебя такой страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем - либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

Обсуждение. Легко ли было выполнять задание? Принимали ли вы близко к сердцу нелестное замечание о себе?

Рефлексия прошедшего занятия

Что понравилось или не понравилось сегодня на занятии? Что было полезным? Что было сложным? О чем вы расскажете другим?

«Мостик» в следующую встречу

Подумайте, можем ли мы управлять своим внутренним состоянием? Какие отрицательные эмоции мы чаще всего испытываем?

Ритуал прощания

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Тренинговое занятие 13. «Психологическая саморегуляция»

Ритуал приветствия

Подростки становятся в круг. Каждый представляет себя, называя свое имя и качество, которым он гордится, либо что-то изображает, чтобы всех удивить.

Разминка

Один участник выходит за дверь. Все остальные выбирают какой-либо цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадан. Для этого он может попросить любого участника изобразить цвет. Но показывать нужно скорее свое ощущение цвета, а не предметы, имеющие подобную окраску. Если участнику не удастся угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.

Рефлексия прошлого занятия

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

Введение в тему занятия

Притча: «Гнев»

Ученик спросил у Мастера:

— Как мне справиться с моим неуправляемым, гневливым характером?

— Покажи мне свой гнев, — усмехнулся Учитель.

— Сейчас его нет, — ответил ученик.

— Хорошо, принеси мне его, когда он появится.

— Вряд ли у меня получится, — вздохнул ученик. — Гнев всегда возникает внезапно, и я растеряю его, пока приду к тебе.

— В таком случае, — заключил Учитель, — гнев не может быть частью тебя.

Иначе ты мог бы показать его в любой момент. Ведь ты не родился со скверным характером — значит, он пришел к тебе извне. Когда почувствуешь гнев, включи осознание. Ты тут же почувствуешь, как уходит внутреннее напряжение. Телу потребуется еще некоторое время, чтобы остыть, но центр уже спокоен. Ты уже не един с гневом.

Обсуждение.

Мини-лекция «Важность навыка саморегуляции»

«Любая проблемная ситуация сопряжена с негативными переживаниями и напряжением, которые зачастую мешают спокойному анализу проблем и препятствуют нахождению оптимального способа их разрешения. Прежде чем приступать к поиску выхода из трудной ситуации, очень важно «притушить» эмоции, снизить уровень нервно-психического напряжения. Сейчас разработано большое количество методов изменения эмоционального состояния человека, и каждый человек должен владеть хотя бы несколькими способами саморегуляции, чтобы в трудную минуту помочь себе и другим справиться с критическим состоянием. Сейчас мы с вами познакомимся с несколькими способами изменения своего состояния, которые вы сможете использовать в своей повседневной жизни. А какие способы снятия напряжения знаете вы?».

После того как участники поделились своими знаниями о том, как снять напряжение, и обсудили эти способы вместе с ведущим группа переходит к практическому освоению способов саморегуляции.

Прогрессивная мышечная релаксация (методика Джейкобсона)

В этой методике большое значение имеет способность ведущего владеть своим голосом, варьировать темп и силу речи. На протяжении всей релаксации участники следуют инструкциям ведущего, постепенно расслабляя разные группы мышц. (Многоточия в тексте означают словесную паузу 5-10 секунд)

«Сядьте, пожалуйста, поудобнее, глаза могут быть открытыми или закрытыми. Сейчас мы с вами будем учиться расслабляться... это упражнение помогает за короткое время отдохнуть и восстановить силы, так необходимые нам для решения жизненных задач... все это время вы будете сосредоточены только на своих ощущениях, стараясь следовать за моими инструкциями... сейчас сделайте глубокий вдох и медленный выдох.....выпрямите и как можно сильнее сожмите в кулак правую руку... сильно-сильно... а теперь очень медленно расслабьте ее...

...теперь кисть правой руки расслаблена, вы сгибаете правую руку в локте и прижимаете ее к плечу как можно сильнее... и медленно расслабляете...

...теперь вы поднимаете вверх и напрягаете правое плечо... остальная часть руки расслаблена, только плечо напряжено... медленно опускаем... глубокий вдох... медленный выдох...

...сейчас выпрямите и как можно сильнее сожмите в кулак левую руку... сильно-сильно... а теперь очень медленно расслабьте ее...

...теперь кисть левой руки расслаблена, вы сгибаете левую руку в локте и прижимаете ее к плечу как можно сильнее... и медленно расслабляете...

...теперь вы поднимаете вверх и напрягаете левое плечо... остальная часть руки расслаблена, только плечо напряжено... медленно опускаем...

...сейчас поднимите и напрягите как можно сильнее оба плеча, только плечи напряжены... медленно опускаем... глубокий вдох... и медленный выдох...

...теперь сильно прижмите к груди подбородок, так чтобы напряглись мышцы шеи... медленно отпускайте, расслабляя шею...

...теперь наклоните голову вправо, как можно сильнее притяните ее к плечу... медленно расслабляем...

...а теперь наклоните голову влево, как можно сильнее притяните ее к плечу... медленно расслабляем...

...теперь назад тяните голову... как можно сильнее...медленно возвращайте голову в исходное положение...

...закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание... медленный выдох...

...а теперь представьте, что вас ударили в живот, и втяните живот в себя как можно сильнее... медленно расслабьте...

...а сейчас, наоборот, раздуйте живот... сильно-сильно... медленно расслабляем...

...глубокий вдох... медленный выдох...

...а сейчас переведите свое внимание на правую ногу... сильно напрягите все мышцы правой ноги, чтобы она выпрямилась и поднялась... медленно опустите...

...теперь еще раз напрягите правую ногу, при этом тяните носок правой ноги на себя, как можно более сильно... медленно расслабляйте...

...а сейчас сильно напрягите все мышцы левой ноги, чтобы она выпрямилась и поднялась... медленно опустите...

...теперь еще раз напрягите левую ногу, при этом тяните носок левой ноги на себя, как можно более сильно... медленно расслабляйте...

...сейчас глаза закрыты, сильно растяните ваши губы в напряженной улыбке... задержите на мгновение и затем расслабьте...

...теперь сморщите и напрягите ваш нос... медленно расслабьте...

...поднимаем брови вверх, тянем как можно выше... медленно опускаем...

...теперь нахмурьтесь, сдвинув брови к переносице... медленно расслабьте лицо...

...закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание... медленный выдох...

...сейчас «пройдитесь» своим внутренним взором по каждому участку тела... если вы обнаружите где-то сохранившееся напряжение, попробуйте его немного усилить и расслабить снова...

...сейчас я начну считать до пяти, и на счет пять вы откроете глаза и будете чувствовать себя бодрыми и отдохнувшими...

раз... вы чувствуете свои руки... ваши руки становятся легкими и сильными... по ним идет теплая энергия...

два... почувствуйте, как эта энергия через плечи идет в спину... спина наполняется силой и светом...

три... энергия идет в ноги, через бедра, колени до стоп... затем поднимается обратно, ноги наполняются силой... дальше эта сила наполняет живот... грудь...

четыре... через шею светлая, легкая энергия идет в голову, голова ясная и светлая... энергия поднимается до макушки и окатывает вас целиком светлой и свежей волной, смывая остатки усталости и расслабления... голова ясная и светлая...

пять... вы открываете глаза и чувствуете себя бодрыми и отдохнувшими... открываем глаза!»

Визуализация «Мое заветное место»

Это экспресс-метод, позволяющий быстро переключиться и снять напряжение.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза... сосредоточьте ваше внимание на своем дыхании... наблюдайте за тем, как воздух входит внутрь прохладным, а выходит со-гретым теплом вашего тела... просто дышите...

А теперь представьте, что вы вдруг оказались в каком-то безопасном для вас месте... там, где вы уже были когда-то и где вы чувствовали себя легко и

свободно... оглядитесь вокруг: какие предметы вас окружают... может быть, это другие люди или животные... какие вокруг краски... какая температура воздуха... послушайте звуки... ощутите запахи... может быть, прочувствуйте вкусовые ощущения... это ваше место... этот уголок — часть вашей души, и вы всегда можете там оказаться с помощью воображения... и делать там то, что вам хочется делать... отдыхать и набираться сил, впитывая светлую энергию... побудьте там еще немного... а теперь в последний раз вдохните этот воздух, позвольте себе наполниться светлой силой вашего заветного места, попрощайтесь с ним и возвращайтесь назад, в круг, открывайте глаза...

Кто готов поделиться тем, где он побывал и что увидел?»

Левитация рук

Инструкция: «Встаньте прямо, руки опущены вниз, спина прямая ... Представьте, что вас подвесили за макушку, так что ноги твердо стоят на полу, а руки свободно свисают вдоль туловища...

А теперь сосредоточьте все свое внимание на своих руках... вы можете рыть глаза или глаза могут оставаться открытыми, делайте так вам удобно... итак, все ваше внимание направлено на ваши собственные руки... почувствуйте их... а теперь представьте себе, что ваши руки начинают подниматься через стороны вверх, будто крылья представляйте и наблюдайте за тем, что происходит, не препятствуя этому процессу... просто следите за тем, что происходит, не мешая этому... вам это может показаться необычным, но здесь нет ника-кого чуда, просто мышцы реагируют на ваш образ и начинают действовать... и этим процессом управляете вы сами... вы можете остановить его в любой момент и продолжить по своему желанию...

А теперь остановитесь и расскажите, что вы почувствовали?»

Это упражнение может вызывать разные ощущения: у кого-то руки «взлетят» вверх на самом деле, кто-то почувствует, что они стали легкими и поднимаются, но на самом деле руки остались неподвижными, кто-то не сможет смириться с тем, что руки движутся «сами по себе», и будет сдерживать их, а кто-то так и не сможет сосредоточиться — автор метода

говорит о том, что для полного успеха важна тренировка. И все же состояние подавляющего большинства участников при первой же попытке меняется, они «сбрасывают» напряжение и становятся более сосредоточенными.

Рефлексия прошедшего занятия

Обсуждение ощущений, которые появились во время релаксационных упражнений. Что понравилось или не понравилось? В каких ситуациях следует использовать данные упражнения?

«Мостик в следующую встречу»

Подросткам предлагается поразмышлять о том, как физические упражнения могут влиять на эмоциональное состояние человека, какие эмоции испытывает человек при занятии спортом.

Ритуал прощания

Подростки встают в круг, закрывают глаза и произносят три раза «внутреннее умиротворение».

Тренинговое занятие 14. «Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»

Ритуал приветствия

Подросткам необходимо построиться по росту в одну шеренгу и трижды крикнуть: «физкультпривет»!

Разминка

«Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание — построиться по росту». Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения. «Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)». Далее тренер может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

Рефлексия прошлого занятия

Подросткам предлагается вспомнить, о чем было прошлое занятия, где они смогли применить полученные знания, с кем обсудили.

Мини-лекция «Важность занятия спортом»

Универсальной техникой нормализации мышечного тонуса является занятие спортом. Спорт эффективен как для снятия напряжения, так и для активации мышечного тонуса. Он также помогает регулировать и эмоциональное состояние человека. Д. Серван-Шрейбер в своей книге «Антистресс» описывает ряд экспериментов, доказывающих позитивное влияние физической нагрузки на психоэмоциональное состояние человека.

Одной из особенностей систематических физических занятий является то, что они позволяют человеку хотя бы временно остановить непрерывный поток мрачных мыслей. Очень редко негатив продолжает занимать наши мысли во время упражнений, а если это и происходит, то достаточно направить свое внимание, например, на дыхание или на ощущения в ногах, или следить за тем, чтобы спина была прямой, - и тогда провоцирующие мысли исчезнут сами собой.

Большинство бегунов рассказывают, что через 15-20 минут пробежки они достигают состояния, в котором мысли становятся позитивными и даже творческими. Бегущий человек менее сосредоточен на себе и входит в определенный ритм, которому подчиняется. Это состояние обычно называют «эйфорией бегуна», но достигают его только те, кто настойчиво занимается в течение нескольких недель.

Совсем необязательно делать много. Самое главное, чтобы упражнения были регулярными. Согласно различным исследованиям, минимальное время занятий, которое требуется нам для достижения ощутимого результата, - 20 минут три раза в неделю. В данном случае важно именно время, а не дистанция или интенсивность нагрузки. Достаточно поддерживать усилие на уровне, когда еще можно разговаривать, но уже нельзя петь.

Благодаря физической нагрузке происходит выработка в мозге эндорфина -гормона удовольствия. При искусственной стимуляции выработка данного гормона тоже осуществляется, но в этом случае возникает привыкание рецепторов мозга к стимулятору. В результате, чтобы получить тот же эффект, приходится каждый раз увеличивать дозу. К тому же, поскольку рецепторы становятся все менее чувствительными, человек перестает ощущать удовольствие от маленьких повседневных радостей.

Совершенно обратное происходит при выработке эндорфинов в результате физической нагрузки. Чем больше таким образом стимулируется естественный механизм удовольствия, тем чувствительнее он становится. И люди, регулярно занимающиеся спортом, получают больше удовольствия от мелких радостей жизни, будь то общение с членами семьи, с друзьями или домашним питомцем, вкусный ужин, чтение книг, улыбка прохожего на лице... А ведь удовольствие - это не что иное, как противоположность депрессии, которая прежде всего определяется отсутствием удовольствия, а уж потом наличием грусти.

Обсуждение.

Упражнение «Росток»

Выполните упражнение и понаблюдайте за своими ощущениями.

1. Представьте себе, что вы - семечко, которое сидит в земле и ждет, когда придет весна (сядьте на корточки, обхватите руками колени, максимально опустите голову и прижмите ее к ногам).

2. Вот и наступила весна. Из семечки начинает появляться росток. Росток начинает медленно расти вверх, постепенно расправляясь, становясь все выше и выше (вы медленно начинаете распрямляться и подниматься вверх).

3. У ростка листишки-ладошки тянутся к солнцу и греются его лучами (вы поднимаете руки вверх и тянетесь к солнцу). Побудьте в этом состоянии некоторое время.

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Верю-не верю»

Ответьте на вопросы.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
- 6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день.
(да)
- 7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

Рефлексия прошедшего занятия

Подростки обсуждают что им понравилось или не понравилось, что нового они узнали, где можно применить полученные знания.

«Мостик в следующую встречу»

Подросткам предлагается подумать о том, что полезного они узнали на тренинге в целом, как в своей жизни смогли применить полученные знания, с кем обсуждали, что понравилось и что не понравилось, что запомнилось больше всего.

Ритуал прощания

Просто сказать: «До скорой встречи!»

Тренинговое занятие 15. «Заключительное занятие. Рефлексия»

Ритуал приветствия

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Разминка

Участники делятся на несколько групп так, чтобы в каждой было по три-четыре человека. Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т. д. Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются. В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

Упражнение «Древо знаний»

Перед группой ставится флипчарт с изображением ствола дерева с множеством веток. Задача участников – помочь ему покрыться листвой. Для этого им нужно вспомнить полученные на тренинге идеи, выводы, инструменты, записать их на клейких стикерах – «листочках», и приклеить на «дерево». Полная крона означает, что участники тренинга усвоили много знаний.

Упражнение «Факт или вымысел»

Участники объединяются в 2 команды. Задача каждой – сформировать перечень фактов и вымыслов, основанных на пройденном материале. После участники обмениваются готовыми списками утверждений, и пытаются определить, какие из них – правдивые, а какие – ложные.

Упражнение «Действуй!»

Участникам предлагают ненадолго задуматься о том, что они получили от занятий, и будут делать после окончания обучения. А после выдают по листу бумаги – его нужно разделить на 3 столбца с надписями «Шесть

месяцев», «Три месяца» и «Завтра», и заполнить их. Затем участники по очереди должны зачитать одну важнейшую вещь с каждого столбца.

Упражнение «Прими дар»

В красивую вазу выложить сладости (печенье, конфеты и т.п.). Каждому участнику предлагается взять немного сладостей и, со словами «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...» подойти к одному из товарищей, заканчивая предложение в зависимости от сложившихся в процессе обучения отношений («За понимание, помощь и пр.»). Так символично завершаются отношения в тренинге. Здесь можно провести групповое чаепитие.

Ритуал прощания

Все участники встают в круг, берут друг друга за руки, закрывают глаза и мысленно желают каждому всего наилучшего.